

TRENER



časopis udruženja košarkaških trenera



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



PRIČA O USPEHU:

KOŠARKA SE VRATILA KUĆI

NAŠE DEVOJKE NA KORAK DO ELITE





NAGRAĐENI

2013 / 14



YKTC
SERBIAN ASSOCIATION OF
BASKETBALL COACHES



IN MEMORIAM Srđan Sarić (1978-2014)

Bez Srđanove teme



Što zbog opake bolesti, a što zbog velikih obaveza, Trener je neko vreme bio bez stručnih tema Srđana Sarića. Na obostrano zadovoljstvo imali smo vremena 20. jula da na terasi hotela Grand na Kopaoniku, u vreme priprema naše reprezentacije, onako na miru i opušteno popričamo, pored ostalog, o novoj temi za ovaj broj našeg časopisa. Bilo nam je zadovoljstvo praviti planove, a Srđan je za ovaj broj predlagao temu u vezi sa Svetskim prvenstvom, za koje je, kao član stručnog štaba, radio na kondicionoj pripremi našeg tima. Iako su tragovi bolesti za koju smo želeli da verujemo da je Srđan pobedio bili vidljivi, pravili smo planove i za naredne brojeve. Srđan Sarić je bio u grupi onih saradnika našeg časopisa koji su za svakog urednika dragoceni. Njegove tekstove, zbog kvaliteta, aktuelnosti i lakoće izražavanja, mirne duše ste mogli, bez čitanja, dati na prelom broja. Nažalost, bio je to naš poslednji susret i razgovor o temama koje Srđan nikada neće napisati.

U ponedeljak, 29. septembra, čuli smo tužnu vest: U Beogradu je, posle kraće i teške bolesti, preminuo Srđan Sarić, kondicioni trener muške seniorske reprezentacije Srbije.

Sarić je rođen u Beogradu (1978), diplomirao na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja, a kasnije završio i postdiplomske studije. Bavio se naučno-istraživačkim radom, a specijalnost su mu bila pitanja oporav-

ka vrhunskih sportista, kao i najefikasnije metode razvoja skočnosti igrača. Objavio je desetine radova u eminentnim stručnim časopisima. Držao je brojna predavanja iz oblasti kondicionog treninga.

U trenerske vode sa mnogo zdrave ambicije i želje za uspehom ušao je 2000. godine, a saradivao je sa košarkašima Nju Džersi Netsa, košarkašicama Spartaka iz Moskve, muškom reprezentacijom Slovenije, kao i U19 selekcijom Srbije. Držao je individualne treninge vrhunskim domaćim i stranim košarkašima.

Srđan Sarić bio je deo stručnog štaba muške seniorske reprezentacije Srbije, a selektor Aleksandar Đorđević i njegovi izabranici često su ponavljali da je srebrna medalja osvojena na Svetskom kupu u Španiji posvećena upravo omiljenom kondicionom treneru. Zato su insistirali da se sa njima pojavi na terasi Starog dvora, bez obzira na to što ga je bolest sprečila da krene put Španije. Srđan je to svakako zaslužio, jer su naši košarkaši, uz raskošan talenat i znalačko vođenje, bili izuzetno kondiciono pripremljeni, a u čemu se prepoznao "rukopis"

Srđana Sarića. Upravo zbog svoje kompletne ličnosti i vrlina koje su ga krasile, Srđan će mnogo nedostajati: svojoj porodici, našoj i svetskoj košarki i čitaocima časopisa Trener.

Srđan Sarić je sahranjen u četvrtak, 2. oktobra, na Novom groblju u Beogradu.

Slava mu i hvala.



Priča o uspehu

Košarka se vratila kući



Priča o neočekivanom (za mnoge) uspehu naše košarkaške reprezentacije u Svetskom prvenstvu u Španiji počinje mnogo ranije od momenta zvaničnog okupljanja u hotelu „Zira“. Počinje vizijom nekih ljudi da na čelo reprezentacije dovedu slavno igračko, a još uvek trenerski nedokazano ime u svetu košarke, Aleksandra Đorđevića. Rizik je bio obostran. Čelnici Saveza stavili su svoje mandate na proveru, a jedan od najboljih evropskih igrača svih vremena stavio je svoju brilijantnu, ničim uprljanu karijeru, na kocku. „Zašto bi me potrošili ako ne uspem, pa zar su potrošena ostala velika trenerska imena posle nekih neuspeha?“ – odgovorio je selektor na naše pitanje u velikom, ekskluzivnom intervjuu za „Trenerski“ odmah po ustoličenju u selektorsku fotelju. Naravno, slažemo se sa ovom zdravom sportskom logikom velikog borca i takmičara. Ali, računajući strast kojom naši ljudi prate naš nacionalni sport, a košarka to oduvek jeste, znajući koliko lako zaboravljaju ranije zasluge, koliko svako u ovoj zemlji voli i misli da zna da bude selektor, a pogotovu čitajući masovne komentare na početku takmičenja, u prvoj fazi, nakon nekih izgubljenih utakmica, da li i dalje neko misli da u slučaju neuspeha ne bismo olako i neopravdano potrošili još jedno veliko sportsko ime?

Međutim, oni koji su dugo poznavali selektora ne samo kao igrača, već i kao čoveka, imali su drugačije mišljenje. Ruku na srce, možda ni oni nisu mogli da predvide finale Svetskog prvenstva, bar ne ove godine, ali su znali od kakvog materijala je sazdan naš selektor. Snaga ličnosti, nesvakidašnja harizma, ogroman autoritet i košarka u malom prstu, kvaliteti su koje je znao svaki njegov prijatelj, svaki pravi saradnik. Još u, već pomenutom, intervjuu za „Trenerski“ rekli smo da su priče o navodnom neiskustvu čista glupost. O kakvom neiskustvu su ljudi govorili pre, a i na početku šampionata kada je u pitanju jedan od najinteligentnijih igrača na Evropskom tlu? „Saša je već bio trener na terenu, biće odličan i kao trener“, rekao je jednom Željko Obradović, i sam jedan od onih koji su u jednom danu zamenili igrački dres za mesto na trenerskoj klupi i napravili ršum u evropskoj košarci. Plejmekerska i lična inteligencija, sportski porodični geni, iskustva sa svih

najvećih svetskih takmičenja, neverovatna hrabrost u preuzimanju odgovornosti u najtežim trenucima i rad sa najboljim našim i evropskim trenerima, bili su dovoljna garancija svim pravim poznavateljima košarke i samog selektora da se nešto pozitivno „kuva“ u reprezentaciji. Priča o neiskustvu za njih bila je deplasirana. Možda, kažemo, ni oni nisu predviđali domete ovog kadrovskog rešenja, ali su znali da će se nešto promeniti. Nabolje. I promenilo se. Najpre je sastavljen dobar i homogen stručni štab sposoban da odgovori svim najsavremenijim zahtevima struke, ali i da na ljudskom planu zadovolji ukus selektora. Ljudi koji su i privatno prijatelji, koji su međusobno izgradili svoje odnose nezvano za selektora i reprezentaciju, koji su našli načina da igračima pridu na pravi način, bili su pravo osveženje u našoj reprezentaciji. Pažljivo se



bio svaki čovek, svaki detalj koji može da utiče na opštu atmosferu u i oko tima.

Na red su došli igrači. Neki nisu mogli, neki nisu hteli (selektor se nije libio da ih javno prozove), neki su jednostavno koncepcijski otpali. Ostali su oni koji mogu, žele, znaju. Samo ih je trebalo podstaći da dišu kao jedan, da se svakome nađe pravo mesto u timu, objasniti im šta se od njih zapravo očekuje i naučiti ih da veruju. Da veruju sebi, svom saigraču, treneru. Da veruju da nisu došli kao epizodisti na Svetsko prvenstvo koji će već posle prve faze pakovati kofere za Beograd, već za Madrid, a tamo da poveruju da svi oni koji su jači od njih na papiru, to moraju da dokažu i na terenu. „Ne priznajem nikome da je bolji pre utakmice. Ako nas pobeđe, čestitaću, pružiti ruku, ali pre utakmice to ne priznajem nikome” – govorio je selektor. Govorio i polako prenosio na svoje pulene. „Dobro je, prošli smo grupu ali teško ćemo protiv Grka, imaju pet pobjeda, kao tim su jaki” – širilo se našom zemljom, društvenim mrežama. Grci su pali kao nekada kada su nam bile stalne mušterije. „Ok, Grke smo dobili, ali protiv Brazila se ne može, imaju sjajne NBA igrače” – uporni su bili pesimisti. Lekcija data najjačoj selekciji u istoriji Brazila i dominacija u igri još dugo će se prepričavati. Bila je to savršena utakmica. Onda su Francuzi, prilično oslabljeni evropski prvaci, ali šmekeri do kraja, koji nisu kalkulirali i svesno otišli na Špance, zaključali svoj koš i raspršili nade domaćinima da će se jedna od najboljih selekcija u istoriji evropske košarke oprostiti pred svojom publikom sa zlatnom medaljom. „Kad su

Trener kao dokaz

Ko je verovao, a ko nije? Ko je šta prognozirao i tako dalje? Sve nas je to, uz radost, zaokupljalo posle sjajnog uspeha naših košarkaša u Španiji. Ruku na srce, baz obzira na veliku podršku koju je naš selektor Đorđević imao, teško da bismo u dokumentaciji bilo kog medija u Srbiji zabeležili da je neko prognozirao polufinale, a da ne pominjemo srebrnu medalju.

Na samoj promociji, prilikom preuzimanja selektorske funkcije, časno je priznati, samo je Saša Đorđević verovao u uspeh. U svom prvom intervjuu za Trener, pored ostalog, tvrdio je:

– Možemo sve da pobeđimo. Ta optimistična rečenica zazvučala nam je kao dobar naslov za pomenuti intervju. Ispostavilo se da imamo dokaz – ko je verovao, ili, još bolje: ko je znao.



dobili Špance, dobiće i nas” – već pomalo dosadni su bili komentari. Jeste bilo gusto, ali smo kontrolisali ceo tok utakmice i zaslužno se našli u finalu. A onda, počinje veliki obrt, tako svojstven nama. Iz krajnosti u krajnost. „Dobijamo Ameru”, „Možemo i sa njima”, „Zlato je naše”, samo su neke od izjava, valjda istih onih pesimista od pre. Pet minuta smo ih zbunjivali nekim našim forama, pokazali im zašto smo u finalu, preznojili njihovog legendarnog univerzitetskog trenera, velikog poštovaoca srpske košarke, a onda stali, umorni od dugog puta ka finalu. Sada je bilo ovako, u Riu, ako do njega dođemo preko Evropskog prvenstva sledeće godine, videćemo kako će biti. Ako nastavimo ovim putem, sa ovim trenerima, sa ovim igračima, sa onima koji ovoga puta opravdano nisu bili tu, možda i sa nekim novim talentima, neće im biti lako. To je sigurno. Selektor na duge staze, kako ga nazvaše, i njegovo veličanstvo igrač(i) koji, još je legendarni profesor Nikolić govorio da igrači prave velike trenere, sposobni su za nove uspehe i iznenađenja. Najpre na Evropskom šampionatu u Francuskoj, a zatim i na Olimpijadi u Brazilu. Samo ih pustite da rade i počnite da im verujete.

„Trener” je pokušao da sazna šta kažu, šta misle i oni koji su manje bili u centru pažnje od selektora i igrača, a koji su dali nemerljiv doprinos srebru iz Španije.

Iskusni trenerski vuk Miroslav Muta Nikolić, čovek za čije se ime kao pomoćnika u reprezentaciji, vezuju najveći uspesi naše reprezentativne košarke '90-ih godina, taj majstor atmosfere ali i taktike, ponovo je sa Sašom Đorđevićem. Nekada u odnosu igrač-trener, sada selektor-pomoćnik.

Čovek koji s pravom može u šali da kaže: „Ako ostanem bez posla u košarci, otvoriću zlatarsku radnju.“ Bez obzira na sve to, Nikolić kaže: „Zahvaljujem se igračima i Saši Đorđeviću koji nas je okupio i dao nam da radimo ono što najbolje znamo. Od početka je vladala najpozitivnija moguća atmosfera. Mi smo svi, pre svega, prijatelji. Saša je znao moje mogućnosti. Pomenuo bih i Bodirodu, koji je mnogo pomogao stabilizaciji reprezentacije. Sale je „težak“ za saradnju, perfekcionista je, potpuno se posvetio košarci, 24 sata je pričao samo o košarci. Ima ogromnu harizmu. Po meni, već je ušao u red naših najvećih trenera. Imali smo dosta problema, povreda, otkaza. Sale je od početka verovao. Čak i za Špance je rekao da ako negde ispadnu, ispašće u četvrtfinalu, a da mi idemo u finale. Pomenuo bih i Milana Minića i njegove saradnike Gorana Topića i Dragana Popova, sjajne skaute, koji bukvalno nisu spavali da bi nama pripremili izveštaje. Nadam se da će ovo pokrenuti neke stvari. Ne možemo da se borimo sa ogromnim budžetima koje imaju druge reprezentacije. Nadam se da ćemo imati dobre uslove za naredna takmičenja. Sale je rešenje za duži vremenski period, a mi smo njegov servis“ – kaže popularni Muta.

Još jedan pomoćnik iz drugog plana, čovek koga su, dok je vodio Zvezdu, nazivali srpski Pet Rajli, koji ima iskustva i u muškoj i u ženskoj košarci, Jovica

Antonić, nije puno pričao za vreme Svetskog šampionata. Radio je puno, verovao i dočekao veliki uspeh: „Sašina ideja je bila da na osnovu koncepta tima prilagodi igru svim igračima, nosiocima posebno. Pravili smo dobru hemiju tima, iako smo nailazili na probleme zbog povreda, otkaza. Ipak, ostali smo verni koncepciji koju smo zacrtali. Želeli smo da nam intenzitet odbrane bude na jako visokom nivou. Prvo, iz odbrane sledi tranzicija koja je jako važan segment igre, a drugo, znali smo da napad ne može konstantno da bude na željenom nivou. Sve to se pokazalo jako važno u, rekao bih, četiri velike utakmice, odnosno tri koje smo sjajno odigrali, a u četvrtoj, u finalu, iako smo primili toliko koševa koliko smo primili, dali smo jednoj takvoj odbrani Amerike 92 poena. Jako sam zadovoljan sa svim postignutim, stvorena je dobra baza za naredne akcije, imamo igrače koje možemo podići još na viši nivo i neke druge koje možemo da uključimo u rad i spremno dočekamo Evropsko prvenstvo naredne godine. Svi znamo koliko će ono biti važno, kao prolaz na Olimpijske igre i zato očekujem da i druge reprezentacije dođu u najjačim sastavima. Jako sam srećan što sam bio deo ovog uspeha, što smo postali merna jedinica za uspeh i ponos naše nacije“ – objasnio je Antoniće.

Skromni i povučeni Milan Minić, jedan od najboljih skauta u Evropi, „poklonio“ je svoje mesto u ovoj priči dvojici svojih učenika, saradnika, takođe vrsnih skauta i ljudi za čije se usluge mnogi interesuju, Goranu Topiću i Draganu Popovu. Oni su košarci dali prizvuk naučne discipline i čitav ovaj proces digli na jedan viši nivo: „Ja sam bio zadužen za video-obradu protivnika“ – kaže Goran Topić, čovek koji sada radi u Turovu,



Đorđević

Moja najveća želja je bila da domaćoj košarci vratimo nekadašnji sjaj.

Aleksandar Đorđević učestvuje u novoj kampanji UNIKA osiguranja – „Misli srcem za svoju sreću“.

A ko bolje misli srcem od njega? On je verom u

sebe i svoje igrače, od mladih sportista napravio idole nacije i vratio našu košarku u svetski vrh!

Aleksandar Đorđević je poručio:

– Za uspeh tima uvek su presudni iskrenost, direktnost, zahtevnost, visoki nivo profesionalnosti sa obe strane, međuljudski odnosi ispunjeni iskrenim emocijama, zahtevnost, zajedništvo i posvećenost zajedničkoj misiji, ali i sklanjanje ličnih interesa u stranu, zarad zajedničkog cilja i uspeha.

Na pitanje kako je uspeo da motiviše svoje igrače, Saša je bio iskren:

– Trebalo je upoznati ceo tim i svakog igrača kako bih mogao svakome da pronađem žicu, da bi ta žica svirala najlepšu muziku. Veoma je važno i stvaranje iskrenih i dubokih prijateljstava koja se potvrđuju pogotovo kada nastupe teški momenti, jer se tada okrećemo i oslanjamo jedni na druge. Uz to, jasno definisanje cilja stvara



jak motiv, jer kada se zna za šta igramo, posvećenost je maksimalna i tada se igra srcem. Neka ova naša priča bude podstrek i za vas da probudite šampiona u sebi, budete uporni, verujete u sebe, volite to što radite, nikada ne odustajte – i uspeh će garantovano doći.

Đorđević je još dodao:

– Moja najveća želja je bila da domaćoj košarci vratimo nekadašnji sjaj kroz, ne samo dobru igru, već i način ponašanja na i van terena, snažnu volju, međusobno poštovanje, jak timski duh, pristojnost i pozitivne vrednosti, jer jedino na taj način možemo da pokažemo zašto je košarka elitni sport elitnih ljudi. Teren nikada ne laže. Zato nikome ne priznajem da je bolji od mene na terenu dok mi to ne dokaže, a onda pružim ruku i čestitam. Moj moto je oduvek bio – vredno radi, ostani skroman i okruži se ljudima kojima veruješ.

Sportski žurnal, septembar, 2014

prvaku Poljske, a nekada je radio u Zvezdi, a još pre toga 20 godina u Hemofarmu. „I mi smo se, kao i igrači, uigravali kao tim. Dragan je bio zadužen za statističku obradu podataka, a Milan je bio glavni koordinator celog procesa. To već godinama radimo, imamo specijalne servere sa kojih skidamo snimke utakmica u nacionalnim šampionatima, i ostalim utakmicama gde naši protivnici igraju, a u Španiji smo imali njihov direktan server sa koga smo skidali utakmice. Iz toga se pravi video-materijal, prikaz individualnih karakteristika igrača, kompletne odbrambene karakteristike. To se prosledi igračima da imaju na svojim laptopovima, mobilnim telefonima ili nekim

od tih uređaja i oni to gledaju, i u svakom momentu mogu da se podsete nekih od karakteristika protivničkog igrača. Timske karakteristike smo gledali zajedno. Svaka ekipa ima svoj tim skauta, mada moram da istaknem da su naši skauti jedni od najboljih u Evropi, pre svih Milan Minić, koji je i pionir ovakvog načina skautiranja i zato mi danas možemo drugima da budemo uzor u tome. Lično nisam ništa posebno novo video na Svetskom prvenstvu što i mi ne primenjujemo. Svi treneri sa kojima sam do sada radio imali su slične zahteve, razlike su bile u detaljima, koji isto mogu nekada mnogo da znače. Minić je bio naš scenarista, da tako kažem. Ako ja isečem npr. 500 ili

600 klipova i poređam ih po određenom redu, Milan pravi uži izbor klipova koji se posle prezentuju trenerima i igračima. Posao nije bio nimalo lak. Radili smo nekada i po 15 ili 16 sati dnevno. Legali smo u dva, tri ujutro, a budili se u sedam ili osam, da bi sve bilo spremno za selektora. Mladim skautima mogu da poručim da je potrebno da se edukuju u radu s računarima, pogotovu s montažerskim programom ali, naravno, da uz to razvijaju svoje košarakaško znanje. Znači, jedna takva kombinacija znanja je neophodna za dobrog skauta. Kao što igrači treniraju, tako i mi treniramo i usavršavamo se da ostanemo u formi i da napredujemo. Povezivanje među ljudima je isto važno. Imamo odličnu saradnju sa skautima iz bivših jugoslovenskih republika. Prve saradnje se ostvaruju na takmičenjima, pogotovu ako nismo u istoj grupi sa njima. Nema surevnjivosti, razmenjujemo podatke pa neka ih svako iskoristi kako zna i ume. Ovo je malo nevidljiv posao za javnost, ali



mi smo tu da uprostimo način igre protivnika i treneri to znaju da cene. Saša je često znao da dode do nas u 2 ujutro da nas obide, proveri nešto, da nas podrži. Tada nam je bilo lakše, vidiš da neko ceni to što radiš" – objašnjava Goran Topić, čovek od koga mnogi u Evropi mogu da uče.

Njegov saradnik i prijatelj Dragan Popov drugi je skaut iz Minićevog tima. Sada je u KK Vršac, nekadašnjem Hemofarmu. On je bio zadužen za svaku vrstu

statističke obrade: „Da, ja sam bio zadužen za taj „papirni deo“. Bavio sam se rosterom protivnika, starterima i izmenama u protivničkom timu. To mi je bilo na prvoj strani. Zatim sam se bavio rang-listom najboljih i najslabijih šutera, šutevima za dva i tri poena, slobodnim bacanjima, osvojenim i izgubljenim loptama, skokovima, napadačkim sistemom protivnika. Naš neposredni šef Minić nam je podelio zadatke, ko šta radi, s tim što sam ja kasnije malo zakačio i rad na video-materijalima, što je inače Topić radio. Kako sam ja pravio taj tzv. playbook, Topić je slagao materijal i sve je funkcionisalo kako treba. Statističke podatke sam sakupljao iz prijateljskih utakmica protivnika, pre šampionata, a kada je počelo



prvenstvo, onda iz zvaničnih statistika. Naravno, bilo je timova koji nisu igrali u Evropi pa sam statistiku nabavljao iz njihovih nacionalnih šampionata. A i kada je počelo Svetsko prvenstvo, zvaničnu statistiku sam dopunjavao podacima iz nacionalnih šampionata, jer statistika pojedinih igrača u Španiji nije bila pravi odraz njihove igre. Navešću primer Francuza Baturna, koji je imao šut na prvenstvu samo 17 odsto, ali su podaci iz njegovog kluba govorili da on šutira 34,35 odsto što je upravo onako kako je šutirao protiv nas. Kada sve to lepo pripremite, u posebnoj formi koju imam, to se odštampa i podeli igračima i stručnom štabu, s tim što su podaci koje dobijau treneri malo detaljniji. Mnogo se radilo na šampionatu, dešavalo se da ne spavam po dva dana, pa me je selektor kada me vidi na doručku, uvek pitao i brinuo se da li sam i koliko spavao, a i šalili smo se na tu temu. Mislim da je veliki posao urađen, sav taj rad i umor je nestao kada je došla medalja. Skauting je postao nauka i stalno morate da ste u toku, da se usavršavate i da napredujete. To je i moj savet mladim trenerima koji tek počinju s ovim poslom. Treba

da znaju da su naši skauti najbolji u Evropi i da od njih zaista mogu da nauče. Jednom smo dobili skauting američke selekcije, bio je obiman, ali verujte, naš ima više podataka i detaljniji je. Bitno je da to što radiš, radiš do kraja, ne polovično i da se potpuno posvetiš tome. Nadam se da će ovaj tim saradnika ostati na okupu i za Evropsko prvenstvo i za Olimpijadu. Nema razloga da se nešto menja, selektor je bio na kraju zadovoljan, zahvalio nam se na svemu urađenom. Ja lično sam uvek spreman na usavršavanje i volim da vidim i naučim sve što je novo i ovih dana planiram jedno takvo usavršavanje" – kaže Dragan Popov.

Nadamo se da će sav ovaj rad i znanje ovih ljudi primetiti i vrednovati i neki veliki evropski klubovi.

Tako se završava naša ovogodišnja priča. Priča o uspehu jedne nove generacije srpskih košarkaša i njihovih trenera. Ovo je samo, nadamo se, prvi deo priče. Drugi će uslediti već sledeće godine u Francuskoj, treći, verujemo, 2016. na Olimpijskim igrama u Brazilu, četvrti u ... i tako redom. Košarka se vraća kući.

B. Manojlović

Reč stručnjaka

Duško Vujošević „Nema nikakve dileme da je napravljen veliki uspeh, veći nego što je očekivan. Utakmice sa Grčkom, Brazilom i Francuskom su odigrane veoma kvalitetno, svi su se stavili u funkciju tima i pružili jedan napor koji je vredan poštovanja. Na taj način se povratio prestiž i kult reprezentacije i ovaj rezultat treba iskoristiti da se učini sve kako bi ovakav rezultat postao pravilo, a ne samo incident. Sve čestitke timu i stručnom štabu na čelu sa šefom stručnog štaba, kao i predsedniku Saveza, koji je u teškim vremenima omogućio kvalitetne pripreme i često davao i svoj lični novac, što svakako ne treba zanemariti.“



Vlada Vukojčić „Utisak mi je da je prva faza takmičenja bila bitna da se kvalifikujemo dalje i da se nije potencirao neki plasman i dizala tenzija oko toga. Tada su se više slagale neke kockice, ugravao se Teodosić, čekao se kapiten Krstić, a usput se i ostavrio cilj, prolazak u narednu rundu takmičenja. Već u drugoj fazi, to je bilo nešto drugačije. Tri utakmice su odigrane fantastično, sjano vođene sa klupe. Finale je bilo totalno pražnjenje, da je bilo drugačije, ne verujem da bismo baš pobedili, ali bi sigurno bila drugačija utakmica i rezultat. Rezultati koji je postignut jeste blago neočekivan, ali je po onome što je prikazano, potpuno očekivan. Neke dve pozicije koje su možda bile problematične su sjajno odrađene. Bogdanović kao možda jedina prava dvojka je odlično iskorišćen, a igra sa dva pleja nam nije poremetila igru, nismo izgubili na visini, tranzicija je bila dobra, pas igra takođe. Na poziciji 4 je bio Birčević, ali je i Bjelica u poslednje vreme u svojim klubovima to igrao i u reprezentaciji se sjajno snašao pa smo iskoristili tu njegovu polivalentnost da često ostane jedan na jedan sa nekim ko ne može da ga čuva i sve je to vešto korišćeno. To su te dve pozicije oko kojih je možda postojala bojazan pre početka šampionata, ali je sve ispalo baš kako treba“.



Dejan Milojević „Fenomenal uspeh našeg tima. Lično sam se nadao prolasku u polufinale i mislio sam da ako u tome uspeju, biće to veliki uspeh. A oni su to i prevazišli. Posle par godina nešto lošijih rezultata, mnoge stvari su se poklopile i to je rezultiralo ovim velikim uspehom. Saša Đorđević je svima pronašao pravo mesto u timu, svi su odigrali baš kako treba i videli ste kako se to završilo“.



BCB-2014

Opravdana sva očekivanja

na internacionalnom seminaru Basketball Clinic Belgrade 2014 krajem juna u dvorani Šumice vrlo kvalitetni predavači i solidna posećenost. Uz iskusnog eminentnog predavača iz inostranstva Bernija Bikenstrafa, odličan utisak ostavili su Igor Kokoškov i Zoran Lukić, koji će nesebično podariti svoje znanje kolegama. Seminar je bio obavezan, kao jedan od uslova za dobijanje licence...

Trinaesto po redu, tradicionalno okupljanje u organizaciji Udruženja košarkaških trenera Srbije, održano je poslednjih dana juna (28. i 29) na starom mestu, u beogradskoj dvorani „Šumice“. Impozantni skup trenera, koji ima veliku reputaciju u Srbiji, čitavom regionu, Evropi, ponovo je bio na visokom nivou, bez obzira na sve objektivne poteškoće. U UKTS su, sa direktorom Ivanom Jeremićem na čelu, uspešno realizovali ovo masovno okupljanje stručnjaka raznih nivoa, a na programu je bio šarolik izbor zanimljivih tema.

Međunarodni seminar Beograd Basketball Clinic 2014 u našem prestonom gradu je sigurno predstav-



Željko Lukajić otvorio je BCB 2014.

ljao novi spektakl za sve u kraljici igara, a bio je i dobra uvertira pred dva svetska prvenstva, na kojima su učestvovala naša muška i ženska reprezentacija nekoliko meseci kasnije.

Profili predavača koji su bili za „katedrom“, uz praktične prikaze na parketu su, bez sumnje, bili dobra garancija da svako može da pronađe ono što ga interesuje. Dobro poznata koncepcija koja živi više od 12 godina nije previše menjana, jer je dosad donosila sasvim solidne, bolje reći, odlične rezultate i uglavnom pozitivne komentare od svih struktura. Bilo je i nekoliko noviteta koji su, verovatno, podigli nivo Klinike na

jedan od najboljih i najkvalitetnijih seminara na Starom kontinentu.

Direktor BCC 2014, Ivan Jeremić, bez lažne skromnosti, izražava zadovoljstvo svime što je viđeno i učinjeno na ovoj smotri košarkaških trenera. Tvrdi da je ovo najbolji skup u njegovom trogodišnjem rukovodstvu Klinikom, a i jedan od najkvalitetnijih seminara u dosadašnjem istorijatu ove smotre.

– U prvom redu imali smo problema oko dovodenja kvalitetnog stručnjaka iz NBA lige, što je i tradicija i





kvalitet naše Klinike. U tome nam je mnogo pomogao Igor Kokoškov, koji ima fantastične veze u Americi. Na kraju, stigao nam je jedan izvanredan trener, sa reputacijom koja je za poštovanje. Berni Bikenstraf je izuzetno cenjen u NBA ligi, prisutan je preko 40 godina.



Za odlazak u penziju Zoranu Kovačiću Čiviji nagradu je uručio Boško Đokić, predsednik izdavačkog saveta časopisa Trener

Najuspešniji



Klinika ima svake godine i svoj svečarski deo. Upriličen je između predavanja i dodela priznanja i nagrada svim stručnjacima koji su sa svojim ekipama

osvojili prvo mesto u ligama ili prvenstvima na nivou Srbije. Od onih koji treniraju mlađe pionire i pionirke, pa do seniorskih.

Specijalne nagrade uručene su najzaslužnijima, ili za vanredna dostignuća. Takvo priznanje dodeljeno je Zoranu Kovačiću Čiviji, bivšem predsedniku UKTS i legendi ženske košarke, koji je prošle godine otišao u penziju. Nagradu mu je uručio kolega Boško Đokić, predsednik Izdavačkog saveta našeg časopisa.

To je deo tradicije koji je dug koliko postoji i Klinika, a UKTS iz svojih sredstava ume da nagradi one koji su i u malim klubovima došli do odličnih rezultata vrednih pažnje, rekao je Jeremić.

Nagrađeni su i naši stručnjaci koji su osvajali prvenstva u drugim državama i tako podizali ugled srpske košarke, kao što su Svetislav Pešić, Aleksandar Džikić, Vlada Jovanović, Miloš Gligorijević Veselin Toza Matić.... ali i neka od još zvučnijih imena.



Promocija

U izdanju Udruženja košarkaških trenera Srbije iz štampe je izašla nova knjiga Borivoja Bore Cenića: **METODIKA OBUČAVANJA TEHNIKE I INDIVIDUALNE TAKTIKE U KOŠARCI – moje trenersko iskustvo**.

Reč je o knjizi od kapitalnog značaja za teoriju i praksu naše košarke. Utoliko pre što se radi o vrhunskom treneru sa šezdeset tri godine iskustva i retkim darom da ogromno znanje i iskustvo pretoči u štivo koje se lako čita, dobro razume i nudi mnogo, mnogo znanja za sve one koji žele da unaprede svoje znanje košarkaškog trenera.

Promocija ove dragocene knjige obavljena je zvanično, kako to i zaslužuje, na: **Basketball clinic Belgrade 2014**. Govorili su recenzent prof. dr Vladimir Koprivica, Ivan Jeremić, i sam autor, Borica, koji je bio izuzetno emotivan i uzbuđen. Između ostalog, obećao je za koju godinu još jedno, dopunjeno izdanje ovog svojevrsnog košarkaškog almanaha i štiva ne samo za trenere početnike, već i one sa popriličnim stažom. Znanja nikad dosta!

Tamnoputi, vitalni sedamdesetogodišnjak je sve oduševio svojim prisustvom, ali i znanjem i neposrednošću. Prvog dana njegova tema njegovog predavanja bila je „Rani napad i šta je potrebno da budete što efikasniji“. Prezentovao je auditorijumu u Šumicama svoja višedecenijska iskustva iz rada sa raznim klubovima i selekcijama širom Amerike. I drugo Bikenstrafovo predstavljanje našim, i stranim trenerima, u nedelju bilo je takođe vrlo posećeno i interesantno. Temu koju je sam izabrao i obradio na svoj način pod nazivom „Odbrana presingom“ zainteresovala je sve, pa i one najiskusnije naše stručnjake. Imali su, svakako, šta da čuju, a ponešto i nauče.

Od ostalih „stranaca“ izbor Jeremića i rukovodstva UKTS bili su naši stručnjaci koji uspešno rade u Evropi, odnosno SAD, Zoran Lukić, prvi put, i posle nekoliko godina pauze Igor Kokoškov. To na svoj način ovako objašnjava prvi čovek Klinike:

– Lukić je stručnjak u trendu, a postigao je velike uspehe u Rusiji. Sigurno je imao šta da kaže i pokaže kolegama, tokove moderne košarke u Evropi. Odlično radi i poznaje svoj posao, pa je njegovo predavanje bilo interesantno i kvalitetno.

Igor Kokoškov je vrstan poznavalac naše, američke, ali i evropske reprezentativne košarke. Njegova karijera je u stalnom usponu, pa nema sumnje da je imao šta da ponudi slušaocima seminara. U to su se, verujem, svi uverili...

Trener koji je „irne“ stekao u Rusiji, a sada uspešno predvodi jednog evroligaša, Zoran Lukić, imao je uvodno predavanje drugog dana na temu: „PnR (pikenrol) odbrana sa preuzimanjem, rotacijom i udvajanjem“. Prikazao je neke elemente koje radi sa svojim klubom, jednim od najboljih u Rusiji, posle neprikosnovenog CSKA.

Igor Kokoškov pojavljivao se čak tri puta pred kolegama. Prvog dana, u subotu, imao je predavanje iz dva dela po jedan i po sat pod nazivom: „Opcije tranzicije u napadu“. Njegova iskustva iz SAD su velika i neprocenjiva, pogotovo za mlađe kolege, jer je radio sa dosta vrhunskih igrača. U nedelju je Igor praktično zatvorio BCB 2014 sa još jednom interesantnom temom, više sa praktičnim aspektima: „Sistem vežbi za igru u odbrani“. Bilo je nekih vežbi koje su opštepoznate, ali i onih drugačije modifikovanih, ili novih za većinu posetilaca ovog skupa.

U dvorani „Šumice“ pojavili su se i stručnjaci drugih struktura, koji svakako daju svoj puni doprinos savremenoj košarci, praktično su neophodni za inovacije i dalji napredak „kraljice igara“ u nas. O medicinskom delu u košarci govorio je prof. dr Sergej Ostojić, a tema je bila: „Procena konačne visine u košarci, teorija i praksa“. Vrlo poučno i praktično predavanje, pogotovo za one koji rade sa mladim naraštajima. Stručnjak za fizičku pripremu Nikola Perišić obratio se sa temom „Proporeceptivni trening u košarci“, takođe korisno i lepo predavanje za sve, a naročito one koji prate stalne inovacije u strukturi treninga.



O neophodnosti statistike i njenom udelu govorio je dr Branko Markovski sa zvaničnim nazivom teme: „Uloga košarkaške statistike u samoj pripremi utakmice“. Sve je to neophodno, jer košarka više nije samo sport, njoj je potrebna i svrsishodna pomoć ostalih komplementarnih delova nauke.

Rekord nije oboren, ali je ove godine bio i nešto veći broj učesnika nego prethodne. Cifra od ukupno 841 slušaoca, svakako je za pohvalu. Od tog broja bilo je i 35 stranaca. Najbrojniji su bili Rumuni, čak njih 16, a pojavili su se i gosti iz Rusije, Švedske, Grčke, Letonije, Makedonije, Crne Gore i BiH...

Ne treba ni pominjati, to je svima poznato, da je ova Klinika jedan od osnovnih uslova za dobijanje licence za narednu sezonu za sve naše trenere, od pionirskih pa do onih prvoligaških. Posebno one koji vode seniorske timove i imaju crvenu licencu.

Na kraju, zakazano je i novo viđenje na istom mestu kroz godinu dana, tamo krajem juna 2015. na četrnaestoj BCB. Sa novim detaljima, ali i svojim proverenim kvalitetom.

Slobodan Petrovski

Korisno i obavezno

Svi naši treneri dobili su i ove godine izvanrednu priliku da se edukuju na ovoj BCB 2014. Za domaće stručnjake to je bio glavni uslov za overavanje licenci za sezonu 2014-15. ukoliko vode seniorske ekipe. Prema evidenciji v.d. sekretara UKTS Nemanje Vasiljevića članarino od po 3.000 dinara je platilo 550 trenera, što svakako nije zadovoljavajući broj!(?) Pri upisu za prisustvo sleduje im trenerski paket, koji sadrži dva DVD, časopis Trener, blok za beleške i specifičnu majicu, kao i novu knjigu legendarnog Bore Cenića.

Tradicionalne nagrade UKTS

Najboljima – za uspeh i pamćenje

Udruženje košarkaških trenera ima dugu i vrednu tradiciju da na kraju svake sezone nagradi svoje najuspešnije članove. Već godinama, taj svečani čin obavlja se u prisustvu nekoliko stotina trenera iz Srbije i inostranstva, tačnije, kao deo svečanog programa BCB. Tradicija nije izneverena ni ove godine.

Već decenijama naši najuspešniji treneri rade po "belom svetu", naravno, u najjačim ligama. Međutim, gotovo da nema zemlje u kojoj se igra košarka, a da u njoj nema naših kako afirmisanih, tako i široj javnosti gotovo nepoznatih imena, što naravno njihov rad i rezultate koje postižu nimalo ne umanjuje. Kuriozitet je da je, za uspehe u inostranim klubovima, na ovogodišnjoj BCB, nagrađeno čak deset naših trenera, iz isto toliko zemalja, i to:

Šampion Nemačke – Svetislav Pešić, šampion Turske – Željko Obradović, šampion BIH – Vlade Jovanović, šampion Slovenije – Aleksandar Džikić, šampion Arapskih zemlja – Veselin Matić, šampion Norveške – Miloš Gligorijević, šampion Rumunije – Arnautović Vladimir, šampion Mađarske – Dragan Aleksić, šampion Obale Slonvače i pobednik Kupa – Igor Kovačević i Miodrag Rajković – šampion Poljske.

Dodeljene su nagrade i najuspešnijim trenerima, u svim kategorijama, domaćih takmičenja. Gotovo uvek, senku na ovu svečanost baca činjenica da priličan broj trenera ovu vrednu nagradu ne primi na svečanosti tokom BCB, već, često posle nekoliko meseci, prime je, onako usput, u kancelariji UKTS. Detalj koji zaslužuje da mu se posveti pažnja, a na dobrobit kako nagrađenih trenera, tako i samog Udruženja.

Evo i onih koji su svojim radom i rezultatom zaslužili nagrade za proteklu sezonu:

Duško Vujošević – prvak Super lige, Miloš Pavlović – Osvajač kupa „Milan Ciga Vasojević“ i prvak MŽRK i Ženske lige, Dejan Radonjić – Osvajač kupa „Radivoj Korać“, Nikola Stamenković – prvak II muške lige, Aleksandar Bučan – juniorski prvak (m), Predrag Stanojčić – juniorski i kadetski prvak (ž), Dragan Jakovljević – kadetski prvak (m), Igor Todorović – pionirski prvak (m), Vesna Despotović – pionirski prvak (ž), Alen Tošić – prvak II lige (ž), Predrag Petković –



Vesni Despotović nagradu za uspešnu sezonu uručio je Berni Bikenstraf

prvak I srpske lige sever (m), Viktor Antić – prvak I srpske lige centar (m), Zoran Milovanović – prvak I srpske lige zapad (m), Dragan Arsić – prvak I srpske lige istok (m), Igor Džalto – prvak II srpske lige centar (m), Milan Dragić – prvak II srpske lige sever 1 (m), Nenad Marković – prvak II srpske lige sever 2 (m), Petar Rakić – prvak II srpske lige zapad 1 (m), Milovan Kime Bogojević – prvak II srpske lige zapad 2 (m), Marko Milojević – prvak II srpske lige istok (m).

M. P. P.

Održan XIV memorijal „Slobodan Piva Ivković“

Pehar u Zemunu

košarkaška tradicija na Crvenom krstu se nastavlja. Održan je 14. Memorijalni turnir „Slobodan Piva Ivković“. Jedan od rodonačelnika trenerske struke ne samo u Beogradu i Srbiji, a kasnije i prvi predednik UKTS nije zaboravljen, o čemu može posvedočiti i dvodnevno lepo druženje u dvorani koja je iznikla na legendarnom stadionu, kraju gde je odrastao i najviše stvarao Piva. Legenda, čije ime, s pravom, nosi i najviša nagrada trenerske struke – za životno delo, sve nas je zadužio i ovaj memorijal je najmanje što njegov Radnički i Udruženje košarkaških trenera Srbije mogu učiniti na čuvanju uspomene na Pivu.

Prvog dana delegacija predvođena njegovim velikim prijateljem Ratkom Joksićem, suprugom, ćerkama i unukama, kao i članovima rukovodstva BKK Radnički posetila je Pivin grob i evocirala brojne uspomene na njega.

U takmičarskom delu za pehar su se borile četiri ekipe, pored domaćina BKK Radničkog, sada člana Srpske lige – Centar, takmičile su se još tri drugoligaške ekipe, dve sa imenom Mladost, iz Smederevske Palanke i Zemuna, kao i Kolubara iz Lazarevca.

Kvalitet nešto skromniji nego prethodnih godina, ali ipak na zavidnom nivou kada je u pitanju, trenutno, srpska klupska košarka.

Prema očekivanju, a i realnim prognozama, pobednik ovogodišnjeg nadmetanja je ekipa zemunske Mladosti, koja je nadvisila imenjake iz Palanke u finalu rezultatom – 95:74. Zemunci su bili bolji u svim segmentima igre, a ovaj meč bio je dobra provera za obe ekipe pred start u prvenstvu. Sa trenerske klupe Zemunce je vodio Dragan Nikolić, dok Palančane uspešno predvodi prekaljeni trener Milovan Kime Bogojević. Viđeno je nekoliko vrloiskusnih igrača, ali i mladih košarkaša pred kojima je lepa perspektiva. Više razloga za zadovoljstvo imao je Nikolić, strateg čiji sadašnji klub ne krije visoke ambicije. Na kraju je dobio i pehar kao najbolji trener.

Bio je i prošao još jedan Pivin turnir! Sa njega ostaju uspomene i lepi utisci. Dokazano je i pokazano da beogradska i srpska košarka ipak ima lepu perspektivu. Rađaju se i stasavaju neki novi klinci, sigurno u dogledno vreme novi asovi. Kao i treneri, koji bez obzira na veliku finansijsku krizu i odliv talenata rade sa velikim entuzijazmom.

S. P.



Ženska seniorska reprezentacija Srbije osvojila osmo mesto na Svetskom prvenstvu u Istanbulu, selektorka ponosna

Srbija treba da čuva ove devojkice

Posle Svetskog prvenstva u Turskoj, ženska seniorska reprezentacija Srbije napravila je neverovatan skok na FIBA rang-listi. Takav nijedna druga selekcija nije ostvarila. U Tursku, na Šampionat sveta, Srkinje su otišle kao 29. na listi, sada su na 17. poziciji.

I to je dokaz da je osmo mesto na Svetskom prvenstvu veliki uspeh, ali i da se ženska košarka u Srbiji razvija vrlo brzo.

O tome je po završetku takmičenja u Istanbulu pričala i Marina Maljković, selektorka reprezentacije Srbije:

– Mi smo u specijalnom projektu već tri godine. U svakoj godini smo ostvarivali velike rezultate, nismo išli ravnom linijom, već je putanja bila uzlazna. Stalno smo pravili velika iznenađenja. Tako da se ženskoj

košarki u Srbiji sve dešava veoma brzo. Ove godine smo na Svetskom prvenstvu prvi put igrali pod imenom Srbija i veoma smo ponosni ostvarenim rezultatom. Međutim, svi osećamo da smo mogli više.

Žal je samo za jednom utakmicom – četvrtfinalom protiv Turske. Srbija je u tom meču krenula dobro, u trećem periodu imala i deset poena razlike, ali je stala, dozvolila rivalkama da se vrate, na kraju i slave pobjedu. Naš tim se do kraja takmičenja nije oporavio od tog poraza.

– Mi smo sebe videli kao pobednike četvrtfinala protiv Turske i iz tog filma nismo izašli – priznala je i Maljkovićeva. – Ne mogu da kažem da su devojkice preostala dva meča, protiv Kine, na kraju i sa Francuskom, ušle bez želje ili da su bile nespremlne. Stvarno su bile pozitivne... Ali, nemamo mi to iskustvo



Čestitke od kolega

Pohvale su stizale sa svih strana – posebno u prvoj rundi. Maljkovićevoj su posebno značile čestitke kolega:

– Kada te kolega iz američke reprezentacije, posle utakmice uhvati za ruku i kaže „kakva utakmica“, to pokazuje i njihovu veličinu pre svega, ali i mnogo znači. Posle utakmice sa Amerikankama retko koji selektor mi nije poslao poruku ili čestitao, čak i oni koji su u tom trenutku bili u Ankari. Tu mislim na Lukasa Mondela, selektora Španije. Trener prvaka Evrope iste sekunde je čestitao. Čestitke ljudi iz struke me uvek najviše obraduju.



da bismo takve stvari nadoknadili.

Selektorka je dodala:

– Ostale ekipe koje su igrale od petog do osmog mesta su bile zadovoljne što su tu i nastavile su da se bore i igraju. Upravo taj naš stav i tolika potištenost posle poraza u četvrtfinalu su dokaz koliko su naše ambicije bile visoke, kolike smo ciljeve mi sami sebi postavili. Kad sebe više nismo videli u borbi za medalju, mi smo jednostavno završili priču.

Iako je poraz od Turske bio težak, daleko je od neuspeha, jer mnogo dobrih stvari se desilo ovog oktobra na Bosforu. I zato...

– Želim da pamtimo samo lepo i pozitivno iz svega ovoga, jer nam je Svetsko prvenstvo samo put za ono finalno, za ono što je za nas najvažnije – Evropsko prvenstvo i borba za Olimpijadu.

To lepo i pozitivno su sve utakmice iz prve runde takmičenja, u „Abdi Ipekçi“ areni. Od premijere protiv Angole, do osmine finala sa Kubom. A posebno utakmica protiv Amerikanki, kada su naše gracije oduševile sve.

– Pa mi smo jedina ekipa ovde koja je namučila Ameriku... Naterale smo ih na najviše grešaka, imale su čak 21 izgubljenu loptu. Pa, jedna Francuska nije uspešla ni da priđe Americi. Niti Španija u finalu. Ovde smo utvrdili da smo za svaki respekt. Sada će svi da prate i spremaju se svim svojim snagama i sada moramo da budemo pametni...

Maljkovićevo je imala mnogo razloga da bude ponosna. Zbog igre na terenu, ali i nekog novog „imidža“ koji je oko sebe stvorila naša reprezentacija.

– Ime Srbije se sada izgovara sa velikim respektom, više nikome nismo iznenađenje i tajna. Sve to prija, devojke su pokazale da vrede. Ženska košarka je definitivno hit, košarkašice se prate. Želim još jednom da čestitam devojka, stvarno mislim da su one naše heroine. Možda smo malo pokvarile utisak ovim dvema utakmicama na kraju. Nadam se da nismo. Jednostavno, stali smo i prestali da igramo posle Turske. To je svima jasno.

Kada je objavila spisak reprezentativki za Svetsko prvenstvo, selektorka je poručila:

– Mlade, prosto, moraju da igraju.

Od toga nije odstupila. Naš tim je bio drugi najmlađi na Šampionatu, sa tri debitantkinje u sastavu – Tijanom Ajduković, Sanjom Mandić i Marinom Marković.



Ivković i Obradović

Srpska kolonija u Istanbulu je brojna. Gotovo u svakom velikom klubu ima neko naš. Već drugog dana takmičenja na tribinama u „Abdi Ipekčiju“ bio je Dušan Ivković. Iskusni stručnjak nije krio oduševljenje onim što je video na terenu. Kako i ne bi, kada je to bila možda i najbolja partija Srpkinja u Istanbulu – reč je o utakmici sa SAD.

– Više nego prijatno sam iznenađen. Igraju lepo, agresivno, pravu modernu košarku. Sada nam se ukazala prilika da dođemo, nadam se da će nam raspored dozvoliti da dođemo još neki put. Voleo bih. Baš su me obradovala ovako dobrom partijom.

Nekoliko dana kasnije, u svom „domu“ – Fenerbahçe areni – naše dame je gledao i Željko Obradović. Potom je sa selektorkom ispratio finalni duel između SAD i Španije. Igru našeg tima, ipak, nije želeo da komentariše, jer je gledao samo jednu utakmicu – za sedmo mesto protiv Francuske.

– Nismo bili u Istanbulu, igrali smo Kup u Sakariji, mestu na dva sata odavde. Došli smo u subotu kasno uveče. Tek sada sam uhvatio vreme da dođem – objasnio je Obradović.

– Videli smo da imamo svetlu budućnost – dodala je Maljkovićeva. – Tijana Ajduković je pokazala koliko može, kao i Marina Marković, koja je ovde došla kao ozbiljan igrač zadatka i ona to vrlo dobro zna, kod nas nema tajni. Ali, teško je da ti Svetsko prvenstvo bude prvo iskustvo u seniorskoj košarci. Takođe, videli smo neke zanimljive stvari i u najmlađoj Sanji Mandić. Ona je

samo potvrdila zašto sam kao 12. košarkašicu izabrala nju iako je toliko mlada. Zнала sam da će to i da uradi.

Dodajući da su svi u timu sanjali o svemu ovome što sa sada zaista dešava, Maljkovićeva je istakla:

– Dajte da iskoristimo ovaj trenutak, jer se za samo nekoliko meseci ponovo okupljamo. Dajte nam vetar u leđa, da bismo pred Evropsko prvenstvo rekli da tamo ciljamo medalju. Posle ovoga, svi u Srbiji su shvatili da mi to možemo. Sada moramo da na najpametniji način pripremimo teren za ono što nas očekuje dogođine u Mađarskoj i Rumuniji.

Umesto zaključka, poruka:

– Srbija mora da čuva ove devojke, jer pokazuju da su posebne. Ovo je tim sa hemijom, i to se najbolje vidi na utakmicama kakve smo igrali na Svetskom prvenstvu. Sve ovo ne može da uradi tim koji nema dušu. Devojke to pokazuju, sazrevaju i ja sam zaista srećna što sam uz njih i što im pomažem u tom njihovom košarkaškom, ali i ljudskom sazrevanju.

Po borbenosti i agresivnosti u odbrani, Srbija je postala prepoznatljiva. Po tome je i „kupila“ sve istinske zaljubljenike u košarku. A, potvrda toga je to što su naše devojke druge na listi kradljivaca – bolja je samo Španija.

Da su igrale pametno i disciplinovano, potvrđuje to što su gubile ubedljivo najmanje lopti. Da napad nije bio problem, dokaz je podatak da su od nas u proseku postizale više samo SAD i Australija. Ali, ima nešto i u čemu je Srbija bila najlošija – skok. Tek 32,9 uhvaćenih lopti po meču je najmanje što je jedna ekipa imala na SP.

O tome je u svojoj analizi posebno govorila Marina Maljković:

– Tokom čitavog pripremnog perioda, pa i sada na Svetskom prvenstvu, stalno potenciram skok. Posebno skok u napadu. Recimo, u utakmici protiv Francuske, odnos skokova je bio 41-20. Imali smo korektnu odbranu, ali oni su svaki put imali drugu, pa čak i treću šansu. To nas je ubilo. I to je nešto o čemu moramo da razmišljamo. Jer, sa ovakvim skokom na Evropskom prvenstvu nemamo šta da tražimo. To moramo da rešavamo.

B. Kostreš





Berni Bikerstaf Predavanje na BCB 2014

Rani napad – šta je potrebno da budete efikasni

Seminar za košarkaške trenere „Basketball Clinic Belgrade 2014“ imao je izuzetnu čast da ove godine kao gosta ima izuzetnog američkog trenera – gospodina Bernija Bikerstafa. Samo je privilegija nekolicine trenera bila da su dobili nagradu NBA lige za svoje životno delo pod nazivom Chuck Daly Lifetime Achievement Award, a gospodin Bikerstaf je ovogodišnji dobitnik iste. Još jedan bih kuriozitet dodao, a to je da je retko koji trener u čast svojih rezultata dobio ulicu sa svojim imenom, a gospodin Bikerstaf je ina u svom rodnom gradu Benham u Kentakiju, i to ne samo ulicu već ceo bulevar nazvan po njemu.

„Privilegija je imati priliku za dolazak u ovaj košarkaški kraj i to sa svojim prijateljem sa kojim sam razvio izuzetnu saradnju i odnos – Igorom Kokoškovim, sa kojim sam saradivao u Cleveland Cavaliersima.

Jedna stvar koja mi se stalno dešava je to da kao trener stalno učim i konstantno razvijam odnose kako sa igračima tako i sa saradnicima – i smatram da je to od izuzetne važnosti za razvoj trenera. Svi smo privilegovani što imamo priliku da radimo sa mladim ljudima i da ih učimo poštenju i odnosu prema drugima, kao i odnosu prema samom radu. Još jedna stvar je veoma važna, a primetio sam da je ovde u ovj sredini izuzetno izražena – to je poštovanje i uvažavanje mentora.

Kao trener od svojih igrača tražim dve stvari:

1. Da igrač dode na trening na vreme;
2. Da trenira najbolje što može.

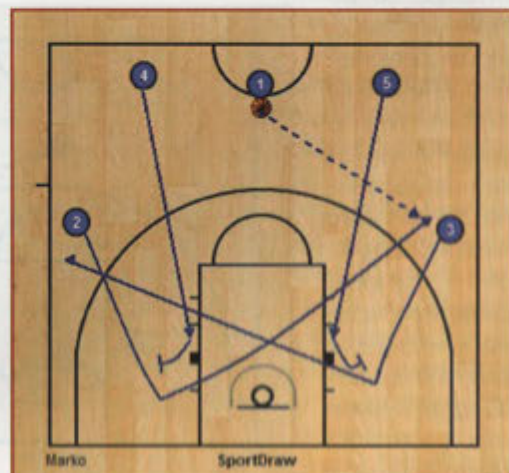
Pomenuo sam već da je za nas trenere važno da imamo mentore, ali isto tako svako od nas treba da ima i sopstvenu filozofiju i pogled na košarku. To znači da postoji puno načina da se različite stvari i urade. Imao sam prilike da tokom svoje trenerske karijere radim sa četvoricom vrhunskih NBA trenera, od kojih je svaki imao svoju potpuno različitu filozofiju, ali su imali jednu stvar koja im je bila zajednička a to je da su bili uspešni! Tako da svako od vas trenera treba da nađe oblast u kojoj se najbolje oseća. Takođe, kao treneri moramo biti i fleksibilni u ostvarivanju svojih ciljeva – jer možda u određenom trenutku nećemo imati ekipu koja će moći da odgovori našoj filozofiji. Izuzetno je važno imati prave saradnike, stručni štab koji diše kao jedno.

Igrače ne treba sputavati i terati ih da rade samo ono što im vi kažete. Igrač treba da ima i svoju slobodu.

Košarka je igra brzine i ravnoteže. Što se treninga tiče, mislim da je automatizam (mišićna memorija) najvažnija stvar, i zato nisam pobornik situacija gde bi nešto trebalo raditi dirigovano i nekoga na taj način namerno pustiti da nešto uradi. Igra treba da bude zabavna, da i mi kao treneri uživamo u igri, i zato ne mislim da treba da shvatamo sebe previše ozbiljno. Pobeđivati je važno, ali ako je to u okviru dozvoljenih pravila. Naš posao je kreiranje sudbina mladiih ljudi i



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2

igrača, učeći ih odgovornosti i poštenju. To je naša obaveza a ne samo posao.

Svi igrači koji dolaze u NBA sa Vaših prostora imaju dve stvari u kojima su izuzetni u samoj NBA ligi – pre svega imaju izuzetan šut i rade stvari na najbolji mogući način, i zato vam se naj-

iskrenije divim i zahvalan sam vam na poslu koji ste uradili sa tim igračima.

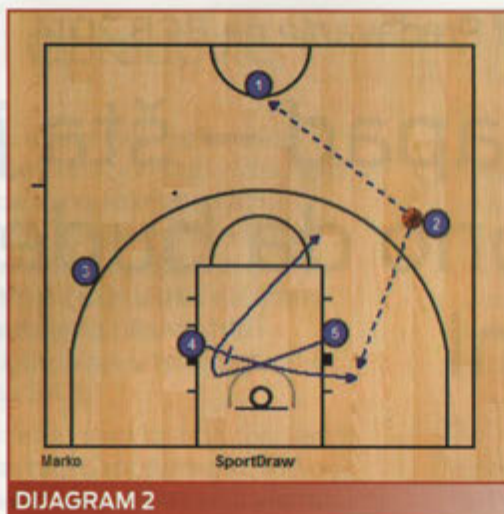
Sada ćemo govoriti o tranziciji.

Svaki trener koji dođe na intervju za posao će vam reći da ekipa treba da trči, ali to nije tako jednostavno. Nije tako lako imati ekipu koja „trči“ (dobro se kreće u tranziciji).

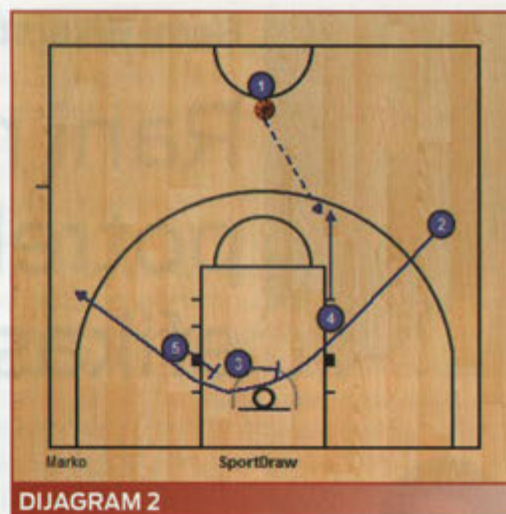
Prva stvar na kojoj treba raditi sa ekipom je promena pravca – jer sama košarkaška igra je zapravo sastavljena iz konstantnih promena pravaca. Svakoga dana počinjem trening radeći sa igračima opuštено trčanje sa promenama pravca.

Još jedna stvar je izuzetno važna kada govorimo o tranziciji (kontranapadu), a to je kondicija. Tako da sam trening na kome želimo da radimo na poboljšanju igre u tranziciji sastojace se u svom uvodnom delu od vežbi „3:0“ i „2:1“ po celom terenu sa principima trčanja i „otvaranja“ kontranapada (za „3:0“), kao i osnova hendikep napada i odbrane sa kojom se susrećemo u samoj igri (u vežbi „2:1“).

Sledeća stvar koju radim pre nego što dodemo do situacije sa pet igrača je vežba „4:4:4“ po celom terenu (kontinuirana vežba) dok jedna (pobednička) ekipa ne postigne pet poena. Za vežbu je potrebno sastaviti tri ekipe sa po četiri igrača. Jedna „čtvorka“ počinje vežbu sa odbrambene polovine prelazeći na napadačku. U momentu kada lopta (igrač sa loptom) pređe na napadačku polovinu, dva odbrambena igrača ekipe koja je u odbrani sa svojih pozicija koje su na pro-



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 2

dužeku linije polovine terena, ulaze u odbranu i prilaze (markiraju) najbližim napadačima. Igra se „4:4“ na toj polovini terena (dijagram 1).

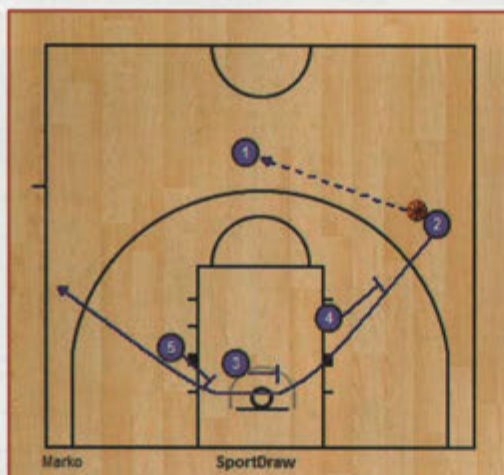
Nakon promašenog šuta i skoka u odbrani ekipa koja je branila postaje napadačka ekipa koja napada na suprotni koš, a isto se dešava ako se i postigne koš (ali ekipa koja je poentirala dobija na svom kontu jedan poen). Dva odbrambena igrača koji čekaju i stoje unutar linije za tri poena (a češće i u samom reketu) formiraju odbrambeni tandem. Krilni igrači trče široko i zauzimaju pozicije široko kako bi primili dodavanje od igrača koji napada prodorom. U napadu je izuzetno bitno da dodavanje bude pravovremeno i kvalitetno.

Ovu vežbu radimo svakodnevno, a nakon vežbe sledi šutiranje slobodnih bacanja (po 2 slobodna bacanja svaki igrač šutira) dok su igrači umorni (da bi se približilo situaciji u pravoj utakmici).

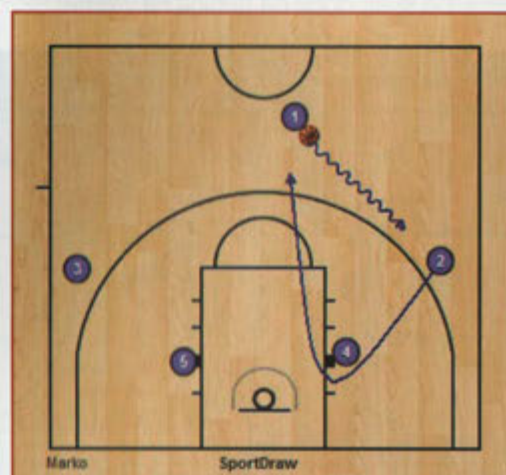
NAPAD „12“ (Cleveland Cavaliers)

Ovo je napadački set koji se izvodi u tranziciji nakon svakog promašenog šuta protivničke ekipe (nakon uhvaćene lopte defanzivnim skokom).

Krilni igrači široko istrčavaju ukrštajući svoje putanje u reketu. U momentu dolaska na položaj produ-



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 2

žetka linije slobodnih bacanja, visoki igrači koji dotrčavaju kao prateći („trailer“) trčeći široko zauzimaju poziciju za postavljanje blokade krilnim igračima na ivici reketa (negde oko pozicije srednjeg skakačkog mesta) postavljajući blokade za izlazak krilnih igrača na svoje pozicije. Blokada je bitna, ali se mora „čitati“ reakcija odbrane (ako odbrambeni igrač ide za igračem nakon korišćenja blokade, napadač može da napravi „curl“ utrčavanje ka košu, a ako odbrana ide preko blokade igrač, izlazi na poziciju produžetka linije slobodnih bacanja). Krilni igrači ne protrčavaju kroz reket (ukrštaju koristeći blokade) dok se ne postave blokade visokih igrača koji dotrčavaju. Nakon postavljanja blokade postoji mogućnost da bloker (visoki igrač) dobije loptu nisko blizu koša ako je dobro pozicioniran. Takođe, treba obratiti pažnju i na krilne igrače koji protrčavaju kroz reket da, ako su u mogućnosti (otvoreni, bez odbrane), prime loptu

2. Da se postavi blokada „veliki za velikog“ i da se napravi saradnja u trouglu gde je jedan veliki na visokom postu, a drugi veliki na poziciji niskog posta – a sama lopta se nalazi na poziciji krila na produžetku linije slobodnih bacanja. (dijagram 3)

Ako igrač 1 koji je sa loptom na kapici ne može da iskoristi mogućnost dodavanja ni na jednu stranu krilnim igračima nakon njihovog izlaska na produžetak linije slobodnih bacanja, jedan od visokih igrača sa pozicije srednjeg posta nakon što je postavio blokadu krilnom igraču istrčava na poziciju „lakta“ i prima loptu od igrača 1. Tom prilikom krilni igrač koji je na strani visokog igrača koji prima loptu visoko, prazni tu stranu protrčavanjem na suprotnu stranu, tražeći mogućnost „back door“ utrčavanja, gde igrač 1 nakon dodavanja visokom igraču popunjava poziciju krilnog igrača na produžetku linije slobodnih bacanja. Krilni igrač koji prazni stranu dobija na suprotnoj strani uzastopnu

blokadu od krilnog i visokog igrača na toj strani (krilni igrač postavlja prvu blokadu kako bi mogao da kazni eventualno preuzimanje u odbrani na uzastopnoj blokadi). (dijagram 4)

Opcija sa lednom blokadom za krilnog igrača (dijagram 5).

Ako je krilni igrač primio loptu a nema opciju saradnje sa visokim igračem na niskom postu, vraća loptu na kapicu (igraču 1) i prima od visokog igrača sa niskog posta lednu blokadu koju koristi i ide ka košu, nakon čega dobija i uzastopnu blokadu krilnog i visokog igrača sa suprotne strane.



ispod samog obruča. Izuzetno je važno da obojica krilnih igrača NE istrče na svoje pozicije nakon blokade u isto vreme (prvo jedan pa drugi)! Treba pustiti da se proba sa jednom (prvom) opcijom (sa onim koji prvi koristi blokadu i prvi istrčava) i biti strpljiv, pa tek onda krenuti sa izlaskom na drugu (suprotnu) stranu. Po izlasku igrača na poziciju produžetka linije slobodnih bacanja traži se da im prva opcija bude šut! (dijagram 2)

Sledeći put tražimo opciju dodavanja na poziciju posta.

Ako lopta ne dođe na poziciju posta u vremenu od dve sekunde (nakon što krilni igrač primi dodavanje sa vrha kapice) postoje dve stvari koje mogu da se urade:

1. Da se lopta vrati na kapicu (igraču 1), ili

kog igrača sa suprotne strane.

Napomena za visoke igrače: svaki put kada krilni igrač istrči koristeći njihovu blokadu, moraju da gledaju i da se pozicioniraju kako bi eventualno dobili loptu blizu koša!

Opcija ako timovi preuzimaju u odbrani. (dijagram 6)

Nakon osnovnog izlaska krilnih igrača na svoje pozicije (produžetak slobodnih bacanja) u slučaju preuzimanja, igrač sa loptom (igrač 1) driblingom dovodi loptu i sebe na poziciju krilnog igrača koji za to vreme pravi „curl“ kretnju oko bližeg visokog igrača na niskom postu i izlazi na kapicu za prijem lopte. Nastavak je isti kao i u osnovnoj postavci.

Pripremili: Viši košarkaški trener Goran Vojkić

Viši košarkaški trener Marko Mrden



Dr Marko Čosić, KK Mega Vizura

Metodika kompleksnog zagrevanja u treningu košarkaša

U prethodnom članku koji se bavi ovom tematikom, pod naslovom Osnovi metodike kompleksnog zagrevanja u treningu košarkaša, bilo je reči o teorijskom modelu kompleksnog zagrevanja. Ovaj model se zasniva većim delom na košarkaškoj praksi, ali delom koristi i druge discipline koje nemaju direktnu vezu sa sportom. Imajući u vidu da se svako zagrevanje može posmatrati kao zaseban i neponovljiv projekat, a da je sa druge strane, projektni menadžment oblast koja se veoma intenzivno razvija i da je zastupljena u današnjem društvu do mere da je bez nje praktično nemoguće voditi bilo koji složeniji projekat, veza ovih disciplina postaje očigledna i praktično neminovna. Metoda kritičnog puta (CPM – Critical Path Method), koja može poslužiti kao pomoćno sredstvo pri planiranju i realizovanju, odnosno optimizovanju procesa kompleksnog zagrevanja (a u ovom slučaju samo kao sredstvo za njegovo definisanje i pojašnjenje), predstavlja opis rešavanja nekog problema kroz raspoređivanje, odnosno vremensko planiranje niza projektnih aktivnosti. Iako na prvi pogled izgleda komplikovano, ukoliko se bar malo pronikne u osnovnu ideju i suštinu ovakvog vida zagrevanja, veoma brzo postaje jasno da ga je veoma jednostavno voditi. U praksi se često događa da trener vremenom napravi svoj okvir koji veoma lako prilagođava realnim i jedinstvenim situacijama koje ga očekuju na terenu. Svakako se o pomenutoj metodi više može naći u specijalizovanoj literaturi i na internetu, a na ovom mestu je ona napomenuta samo da bi se pojasnila ideja ovakvog načina zagrevanja.

Za korišćenje ovog metoda, neophodno je sačiniti model projekta celokupnog zagrevanja koji obuhvata:

- željeno stanje na kraju zagrevanja, ali i na kraju svake faze zagrevanja posebno,
- sve aktivnosti potrebne za svaku fazu posebno,
- vreme (trajanje) svake faze i svake aktivnosti posebno,
- međuzavisnost i odnose između aktivnosti unutar faza, ali i faza među sobom.

Praktično, zagrevanje se sastoji od nekoliko povezanih faza, gde svaka ima svoje ciljeve i zadatke, koji

su podređeni glavnom cilju celokupnog zagrevanja. Faze su potrebne pre svega iz razloga da bi se lakše rešila (a pre svega objasnilo rešavanje) asinhronost uvođenja različitih sistema u organizmu, a koje je potrebno zagrevanjem dovesti na optimalan nivo. Naime, ukoliko je za podizanje temperature (jedna faza u zagrevanju) neophodno npr. 10', nema razloga da se to vreme ne koristi za još neki dodatni rad koji ne ometa proces podizanja temperature, a za šta povećanje nivoa temperature celog tela nije neophodno kao što nije potrebno npr. za uvodni govor o organizaciji ili ciljevima treninga koji sledi ili npr. za vežbe za razvoj koordinacije ruku. Praktično ovde je period od 10' koji je potreban za podizanje temperature taj „kritični put“, odnosno aktivnost koja najduže traje (u ovoj konkretnoj fazi) i koja praktično uslovljava i one koje se sa njom izvršavaju paralelno (npr. govor kao uvodni deo treninga i vežba „mlin“ kao vežba za razvoj koordinacije ruku), ali pre svega one kojima podizanje temperature prethodi (sledeća faza – rad na pokretljivosti ili agilnosti), jer bez optimalne temperature ni rad na njima nije moguć. Uopšteno, može se reći da je svaka faza i vremenski i strukturno određena svojim osnovnim ciljem (u ovom slučaju podizanjem temperature), odnosno da se sredstva i metode koje su na raspolaganju treneru nalaze u okviru koji je definisan ciljem konkretne faze. Bez obzira na to, i dalje je veliki broj mogućih kombinacija gde je u svakom slučaju potrebno voditi se idejom da se preko osnovnih principa kao što su od lakšeg ka težem, od jednostavnog ka složenom, od poznatog ka nepoznatom, od opšteg ka specifičnom (situacionom i takmičarskom), svaki pojedinac, kao i tim u celini dovede na optimalan nivo za glavni deo treninga. Navedeni principi važe kako unutar samih faza, tako i među njima.

U daljem tekstu sledi opis jedne varijante ovakvog zagrevanja. Da ne bi otišli preširoko, primer će biti dat za kompleksno zagrevanje na prvom treningu u osnovnom trenažnom opštepripremnom običnom mikrociklusu u okviru osnovnog bazičnog mezociklusa pripremnog perioda, koji se realizuje u jutarnjem terminu, nakon dana odmora, za jedan seniorski tim

sastavljen od mladih igrača koji je potrebno uvesti za rad u glavnom delu treninga u kom je planiran rad u dve grupe, gde će deo tima raditi u teretani a drugi na terenu, i to sve za manje od 30'. Na ovom mestu je namerno ostavljeno veoma uopšteno objašnjenje o tome šta će se raditi u glavnom delu treninga (samo teretana i teren), i to iz razloga da bi se prikazala moguća šarenolikost ovakvog vida zagrevanja i u situaciji kada je relativno sužen manevarski prostor usled informacija o terminu, kao i mestu treninga u širim ciklusima. Na prvom mestu, važno je da je to seniorski tim, što podrazumeva određene sportske ciljeve, koji opet sa sobom povlače i određena sredstva i metode, dok sa druge strane informacija da su to mladi igrači podrazumeva da je i dalje potrebno raditi na prevenciji povreda i razvoju pojedinih sposobnosti kao što su koordinacija, ritam, pokretljivost, ali i na razvoju specifičnih sposobnosti za košarku kao što su percepcija prostora i vremena, agilnost i sl. Ukoliko nije moguće konstantno raditi na njihovom razvoju, onda je potrebno u određenoj meri, s vremena na vreme, podražavati pomenute mehanizme tako da oni ostanu u stanju „pripravnosti“ da budu razvijani nekom drugom prilikom (u bliskoj budućnosti), kada za to bude vremena u odnosu na okolnosti i već pomenute specifičnosti seniorske košarke.

Početak treninga

0' – 2' razgibavanje u mestu svako za sebe, niskim intenzitetom, statički pasivno. Velike mišićne grupe: prednje i zadnje lože, prepone, leđa, listovi, po slobodnom izboru igrača... Služi da se igrači uvedu u zagrevanje, da shvate da trening počinje, ko je trener u tom delu treninga, ali pre svega da se pripreme za sledeću fazu. Ovakav početak je neophodan pogotovo ako je u pitanju jutarnji trening, prvi trening u mikrociklusu, trening koji počinje ranije nego što je uobičajeno, trening posle udarnog mikrociklusa i sl. Neke informacije od strane trenera već sad mogu da se daju.

2' – 4' nakon početnog razgibavanja, kreće lagano trčanje u grupi (ili parovima) u krug sa dozvoljenom komunikacijom. Trening je počeo, temperatura se polako podiže, daju im se (dodatne) informacije koje bi inače bile date u uvodnom delu treninga i uvode se za sledeću vežbu.

Što se tiče uvodnog dela treninga potrebno je dati samo one informacije koje omogućavaju nesmetan tok ovog dela treninga (sem u određenim situacijama). Sve ostalo se i kasnije može saopštiti. U svakom slučaju nema potrebe raditi bilo šta, a tu se podrazumevaju i govor i rad, što nema trenutnu svrhu i što bi bolje bilo saopštiti ili uraditi u kasnijim fazama zagrevanja. Efikasnost kao mera uspešnog delovanja se na ovaj način maksimalno potencira, a sa druge strane razvijaju se i drugi načini komuniciranja u timu.

Pre svega trener procenjuje kakvo je raspoloženje kod pojedinaca i u ekipi (da li razgovaraju, ko i na koji

način sa kim i o čemu priča, da li se smeju, da li slušaju, izrazi lica i govor tela, da li su i koliko „prisutni“), kao i kakvo je njihovo fizičko stanje (ukočenost, stegnutost, živost stopala, tačnost pokreta, ritam, koordinacija). Na osnovu svega, trener prilagođava ovu i sledeće faze zagrevanja u smislu prebacivanja fokusa sa jednih sredstava (možda planiranih) na druge (koji su ostavljeni kao opcija). Važno je samo da koristi sredstva koja u toj fazi zagrevanja, tokom podizanja temperature, ne narušavaju osnovni proces (podizanje temperature), kao i da se ta sredstva mogu koristiti u situaciji kada košarkaši nisu optimalno zagrejani za tu vrstu aktivnosti. Veoma često se dešava da se zanemare osnovni principi rada, pre svega pokušajima da se na „silu probudi“ ekipa, što neminovno vodi neispunjavanju bar jednog od osnovnih zadataka zagrevanja (zaobilazanje okidača inhibitornih mehanizama), što kasnije veoma utiče na efektivnost treninga, a dugoročno i na zdravlje igrača. Praktično, osnovni zadatak koji je potrebno ispuniti na kraju ovih nekoliko minuta (na kraju ove faze – podignuta temperatura do nivoa potrebnog za primenu sredstava i metoda koja će biti korišćene tokom rada u sledećoj fazi) ostaje nepromenjen. Menja se samo način ostvarenja tog cilja. Taj način je potrebno prilagoditi svaki put realnoj situaciji. Poslednje konstatacije važe za svaku fazu zagrevanja. Na ovom mestu veoma je važno napomenuti da faze treba da budu toliko povezane (slivene) da posmatraču sa strane sve izgleda kao jedna celina.

4'-7' (12') malo življe trčanje i nije više u grupi, već je ono organizovano u koloni. Komunikacija među igračima se svodi samo na informacije koje su neophodne radi optimalnog izvođenja treninga. Privatni razgovor se ostavlja za posle treninga. Trče tempom koji omogućava da se podigne temperatura do dovoljnog nivoa za primenu složenijih (u svakom smislu) vežbi u nastavku zagrevanja. Praktično, ovo je normalan tempo kojim se košarkaši zagrevaju. Trener i dalje aktivno utiče, vodi zagrevanje i modifikuje ga u odnosu na trenutno i željeno stanje. Npr. ukoliko je početna ideja bila da se u ovoj fazi radi (i) na daljem razvijanju koordinacije ruku kroz različite vežbe u kretanju (pri trčanju u krug), a trener uvidi da je pažnja na nižem nivou nego što je potrebno (i za koordinaciju, ali pre svega za predviđene vežbe u nastavku zagrevanja, kao i u glavnom delu treninga), u nastavku je neophodno da se fokus preusmeri na poznate vežbe koje će dodatnim usložnjavanjem i kombinovanjem dovesti do pobuđivanja pažnje i optimizovanja stanja igrača i tima u celini. Te nove vežbe svakako imaju manji uticaj na koordinaciju ruku, ali će ispuniti novopostavljeni cilj i omogućiti nesmetano obavljanje glavnog dela treninga (što je glavni cilj zagrevanja). U ovom konkretnom slučaju mogu trčati napred-nazad (i tako i dalje nesmanjenim intenzitetom podizati temperaturu tela) i pri tome koristiti loptu kao rekvizit (ali ne specifičnim, već opštepripremnim vežbama), i na taj način optimizovati nivo pažnje.

Ukoliko je potrebno dodatno ekipi pobuditi pažnju, mogu se zadati određeni zadaci koji za cilj imaju dodatnu stimulaciju, odnosno takav način vežbanja koji primorava košarkaša da još više angažuje pažnju. To se može postići time što se samo jednom košarkašu (prvom u koloni, krajnjem ili centralnom u formaciji) daje informacija o novoj vežbi, dok ostali treba sami da prepoznaju kada se i koja vežba promenila (gledajući u njega ili nekog ko im je od strane trenera dodeljen). Pored pobuđivanja pažnje, razvija se i neverbalna komunikacija u timu. Takođe, ubacivanjem bovica ili sličnih markera na tlo se dobija sličan podsticaj. U određenim situacijama i relativno nova vežba (sredstvo) može ispuniti osnovni cilj.

Ukoliko je potrebno dodatno podići temperaturu ili aktivirati još neke procese u organizmu, pre svega ako se ima u planu rad koji to zahteva (ili iz nekog drugog razloga), moguće je u sličnom duhu uraditi još nekoliko minuta (do 5') određeno trčanje sa zadacima u kojima se menja ritam. Ekipa je spremna da primeni ovakvo vežbanje i promene ritma ne predstavljaju šok za sistem, a sposobnost pažnje se dovodi na viši nivo. Sredstva koja se ovom prilikom koriste mogu biti zadaci u kojima poslednji (ili čije ime, ili broj se izgovore) trči na početak kolone, ili isti zadatak samo cik-cak trčanjem kroz kolonu, ili sa različitim ubrzanjima – duž čeonu, duž auta, duž čeonu i auta, duž čeonu-auta-čeonu, duž auta-čeonu-auta, ceo krug, ili sve zajedno sa pauzom od jedne dužine ili širine u lakšem ritmu i sl. Ovim vežbama košarkaši podižu (i spuštaju) puls po potrebi i dalje uvode mehanizme koje je moguće podsticati u ovoj fazi zagrevanja.

Kada je temperatura tela podignuta do potrebnog nivoa za nastavak zagrevanja, a i koštano-zglobni sistem (pogotovo nogu) relativno uveden i spreman za rad još višeg intenziteta (i dalje nije maksimalno spreman), moguće je dalje nastaviti sa paralelnim aktiviranjem i drugih sistema. U sledećoj fazi (ili po potrebi u više njih) u trajanju od 10 – 15', može se raditi na optimizovanju temperature i pokretljivosti celog tela i to u potpunosti, ali i na daljem optimizovanju sistema koji su odgovorni za ritam, koordinaciju i propriocepciju (u dinamičkim uslovima). Formacija može biti takva da su košarkaši raspoređeni u krug oko trenera i u setovima naizmenično rade dve grupe vežbi (po potrebi i više).

Jedna grupa vežbi (u setu) jesu vežbe koje se rade u trajanju od 10 – 30" i koje podstiču mehanizme zadužene za propriocepciju, ritam i koordinaciju. To je najlakše sprovesti vežbanjem na merdevinama u mestu (jedan kvadratić za svakog košarkaša) iz razloga što se veoma jednostavno iz seta u set može dozirati opterećenje. Druga grupa vežbi (u istom setu) se koristi kao pauza od prve (i zajedno čine jedan set), kao i za uvod za određene složenije elemente za rad na merdevinama u mestu (npr. propriocepcija u relativno statičkim uslovima, kao pred-

vežba za propriocepciju u dinamičkim uslovima). U okviru ovog dela seta (u trajanju od 15 – 20") radi se pre svega na pokretljivosti, ali i propriocepciji u statičkim uslovima, kao i na određenim sposobnostima koje je neophodno podražiti kod svakog košarkaša individualno. Veoma je važno imati na umu različito vreme potrebno za uvođenje različitih sistema, kao i uskladiti komponente opterećenja, jer se samo na taj način ostaje u željenom režimu rada koji karakteriše zagrevanje. U praksi to može da izgleda ovako:

Početna i osnovna vežba koja se uslođnjava je (1) poluisviki skip srednjim intenzitetom, u mestu u kvadratu, sa stopalima u širini ramena. Iz te vežbe se dalje daju sve ostale u kojima noga ostaje (u) unutar kvadratića ili izlazi, odnosno prestupa (van) ispred (unapred) ili iza (unazad) njega:

– (2) Prestupa leva sa strane (u, u, u, van), (3) prestupa desna sa strane (u, u, u, van), pa sledi balansiranje na jednoj nozi u mestu i zatim razgibavanje ruku statički pasivno i vrata dinamički aktivno.

– (4) Prestupa leva unapred (u, u, u, van), (5) prestupa desna unapred (u, u, u, van), pa sledi balansiranje na jednoj nozi u mestu ali složenije nego u prethodnom setu (nastavak uvoda za dinamički balans u sledećem setu), pa razgibavanje ruku dinamički aktivno i vrata statički pasivno.

– (6) Prestupa leva pa desna sa strane (u, u, van), (7) ista vežba sa izdržajem od 2" i na levoj i na desnoj nozi (dinamički balans), pa razgibavanje šaka (dinamički aktivno) i ruku (slobodan izbor svakog košarkaša i vežbe i metode).

– (8) Prestupa leva unazad (u, u, u, van), (9) prestupa desna unazad (u, u, u, van), vežba br. 7 sa laganim zamahom slobodne noge (otežavanje položaja, odnosno narušavanje stabilnosti sa ciljem intenzifikacije dejstva na mehanizme zadužene za ravnotežu), pa kruženje kukovima.

– (10) Prestupa leva unapred i prestupa leva unazad (u, u, u, van), (11) pa prestupa desna unapred i prestupa desna unazad (u, u, u, van), pa razgibavanje kičmenog stuba statički pasivno (npr. ruke u uzručenju upletene i otkloni).

– (12) Prestupa leva pa desna unapred (u, u, van), (13) prestupa leva pa desna unazad (u, u, van), pa razgibavanje kičmenog stuba statički pasivno (npr. sporo spuštanje u duboki pretklon sa bradom na grudima).

– (14) Prestupa leva pa desna unapred, a zatim leva pa desna unazad (u, u, van), pa razgibavanje kičmenog stuba dinamički aktivno (npr. kruženje trupom sa rukama u uzručenju).

Do sada su i noge potpuno spremne za rad na pokretljivosti tako da se diže i intenzitet i vežbi na kvadratima i prelazi se na razgibavanje nogu.

– (15) Prestupa leva unapred i prestupa desna sa strane (u, u, van), pa (16) prestupa leva sa strane i prestupa desna unapred (u, u, van), pa razgibavanje zadnjih loža, statički pasivno.

– (17) Prestupa leva unazad i prestupa desna sa strane (u, u, van), pa (18) prestupa leva sa strane i prestupa desna unazad (u, u, van), pa razgibavanje prednjih loža, statički pasivno.

– (19) Prestupaju leva i desna unapred (u, u, van, van), (20) prestupaju desna i leva unapred (u, u, van, van), pa razgibavanje prepona, statički pasivno (npr. široki raskorak i guranje kukova).

– (21) Prestupaju leva i desna sa strane (u, u, van, van), (22) prestupaju desna i leva sa strane (u, u, van, van), pa razgibavanje zadnjih loža dinamički aktivno (npr. izmasi).

– (23) Kombinacija vežbi br. 19 i br. 21, i (24) kombinacija vežbi br. 20 i br. 22, pa razgibavanje prednjih loža dinamički aktivno (npr. zabacivanje).

– (25) Kombinacija vežbi br. 6 i br. 12, i (26) kombinacija vežbi br. 6 (samo prvo desna pa leva!) i br. 13, pa kombinovano dinamičko i statičko aktivno razgibavanje u iskoraku (npr. zasuci i otkloni sa izdržajima).

– Dalje usložnjavanje i kombinovanje vežbi, pa kombinovano statičko i dinamičko aktivno razgibavanje u širokom raskoraku (npr. zasuci, pretkloni, zasuci u pretklonu).

– Dalje usložnjavanje i kombinovanje vežbi, pa kombinovano statičko i dinamičko aktivno razgibavanje u širokom raskoraku (npr. prebacivanje težine sa jedne na drugu nogu, sa i bez podizanja kukova – klizanje).

– Slobodan izbor vežbe da usavrše neku od već urađenih vežbi na merdevinama, pa statičko pasivno razgibavanje prepona (npr. u širokom polučučnju).

– Slobodan izbor vežbe da usavrše neku od već urađenih vežbi na merdevinama, pa dinamičko aktivno razgibavanje prepona (npr. u stavu ili sl.).

Pogotovo u drugom delu ove faze zagrevanja (kada su razgibavali noge), u zavisnosti od ciljeva glavnog dela treninga moguće je ubaciti umesto merdevina u mestu i različite više ili manje specifične vežbe sa loptom, ali i drugim rekvizitima (medicinke, vijače, prepone, gume, trake, balansere, tegove, kance) i drugim sredstvima (vežbe koordinacije kroz aerobik ili slične aktivnosti, kroz različite vežbe ravnoteže i snage, kroz poligone, atletske vežbe trčanja, različita ubrzanja sa promenama smera, intenziteta, načina kretanja i sl.). Ove varijacije su pogotovo korisne u situacijama kada treba razbiti monotoniju zagrevanja, ali i podražiti neke mehanizme koji se u tim trenucima mogu podražavati.

Takođe, ukoliko je potrebno dodatno fiziološki uvesti ekipu za rad (planiran rad preko celog terena), moguće je dati npr. kombinacije trčanja dijagonala terena sa laganim trčanjem (kaskanjem) duž čeonog ili bočnog autā kao pazom (koristiti za labavljenje, dinamičko razgibavanje, toniziranje i sl.). Dužina pauze i njen karakter svakako definišu i ukupno opterećenje zagrevanja, pa ih stoga treba shvatiti kao podjednako važan deo zagrevanja.

Ovakav vid zagrevanja veoma lako može da preraste i u određenu vrstu aerobnog treninga, odnosno da se koristi umesto trčanja za razvoj pomenutih sposobnosti ili sa ciljem aktivnog oporavka. Vežbe se stalno smenjuju i lako ih je dozirati (u svakom smislu), čime se izbegava monotonost i svakako je većini košarkaša ovakav vid treninga subjektivno lakši nego standardan.

Nakon faza zagrevanja koje su prethodno opisane ekipa je „opšte zagrejana“ i „razgibana“, odnosno može se reći da je došlo do povećanja temperature tela i da su podstaknuti i ostali procesi i mehanizmi povezani sa procesom povećanja temperature tela, da su zaobideni okidači inhibitornih mehanizama, da je optimizovano stanje nervnog sistema, kao i aktivnosti čula i receptora, i sa njima povezanih mehanizama, kao i da je optimizovano stanje lokomotornog aparata. Uslovno rečeno u specifičnom delu (koji se po potrebi sastoji od jedne ili više faza) ovakvog zagrevanja moguće je, ukoliko je potrebno, dodatno staviti akcenat pre svega na rad sa loptom, zatim na to da se dodatno odgovori na potrebe svakog košarkaša pojedinačno, kao i da se optimizuju različiti procesi (metabolički, hormonalni) i stanja (psihosocijalno stanje košarkaša i tima – radni ambijent i atmosfera, motivacija, jedinstvo, koncentracija, pažnja, emocije, stres, uzajamno poštovanje i drugi odnosi). Ukoliko se sve to obavi, ostvarili su se uslovi da se i poslednji zadatak zagrevanja ostvari, odnosno da se svi navedeni sistemi integrišu, čime se omogućava optimalno funkcionisanje organizma i tima.

Za rad na ostvarenju pomenutih zadataka najčešće je dovoljno dodatnih 5-10', pre svega u zavisnosti od početnog stanja pojedinaca i tima, od efektivnosti prethodnih faza zagrevanja kao i od potreba u glavnom delu treninga. Ako se pretpostavi da je za rad koji je opisan u prethodnom tekstu bilo potrebno oko 20-25', očigledno je da se celokupno zagrevanje može sprovesti za manje od 30'. Ukoliko će u glavnom delu treninga ekipa biti podeljena sa ciljem da jedni rade u teretani a drugi na terenu, moguće je da ovu fazu (ili više njih) dalje sprovedu košarkaški treneri, a da kondicioni trener svoj (specifični) deo uradi u teretani. U zavisnosti od konkretnih zadataka koji ih očekuju u glavnom delu treninga, oni će u većem ili manjem obimu, sa većom ili manjom specifičnošću kao i kompleksnošću, sprovesti i taj deo zagrevanja. Svakako i dalje je važno poštovati osnovne principe ne samo zagrevanja nego i rada uopšte.

Navedeni primer je samo jedna od nebrojeno mnogo mogućih kombinacija i nikako ne bi trebalo da se u potpunosti preslikava u nekom budućem radu. Ovaj primer treba da posluži samo kao osnova ili iskra za neku novu ideju, gde će svaki trener pronaći svoj sopstveni model kompleksnog zagrevanja i njega po potrebi modifikovati. I sam autor ovog teksta ovakvu identičnu kombinaciju metoda i sredstava verovatno više neće koristiti.



Vladan Tegetlija

Jadranska liga jezdi Balkanom

a BA ili Jadranska liga osnovana je pre više od decenije, a prvi pobjednik u sezoni 2001/02. bila je ljubljanska Union Olimpija. Liga je bila zamišljena kao takmičenje slično nekadašnjem prvenstvu SFRJ, dakle sa učešćem najboljih timova iz bivših republika. Iz marketinških razloga, za ime je uzet naziv „Jadranska“, jer to nije asocijiralo na Balkan, niti na ikakve jugoslovenske asocijacije.

Međutim, povremeno su učešće uzimali i neki drugi timovi iz Evrope. Na primer izraelski Makabi Tel Aviv u dve sezone ima jednu titulu i jedno finale, češki Nimbuk se ranije takođe takmičio, dok u poslednjih nekoliko sezona tu je mađarski Solnok, a sada i Levski iz Sofije.

Priča o boljitku, finansijama, marketingu, bivše braće otišla je u drugom smeru. Doduše malo do Izraela, malo Mađarske, a sada i Bugarske. Akcionari klubovi, koji bejahu i prvaci Evrope nekada, sada su pred gašenjem, poput Splita i Bosne. Cibona i Partizan su više pod blokadama, to jest pod vodom, nego iznad nje.

Košarka je ugašena u Kragujevcu, ni Novi Sad nije profitirao od ABA, Hemofarm je marginalizovan, Banjaluka i Šibenik, Cetinje, koji su igrali na osnivanju, takođe, Crvena zvezda zamrznuta za neka druga vremena, Zadar se batrga u borbi za opstanak i kluba i u ABA, gde neće biti ni Širokog... Liga je sa tri predstavnika u Evroligi spala na dva, kvalifikacije ne odigra niko... O refleksiji na Čačak, Kraljevo, Novi Sad, Suboticu, srpsku prvovinciju... drugom prilikom.

Da se vratimo samoj kraljici igara. Za početak trenerima, koji se, bar što se prošlogodišnjeg gornjeg doma tiče, nisu menjali, što je za pohvalu. Kako u Srbiji, gde su Radonjića mnogi prežalili, ali je Dejo već drugu sezonu formirao ekipu tokom leta po svom izboru, do Duleta i Miloja, pa do Hrvatske i Slovenije. Rimac je obeležio prošlu sezonu, Repeša izbio u Evroligu i nastavio projekat Tedeskog, a i Olimpija nije menjala Pipena. Krka je uspela da zadrži Džikića, a

Dodik, sada mladi, sin Igor, Vladu Jovanovića. Zmago se vratio u cirkus, sada već po slovenačkoj žici, pravo preko Aerodroma u MZT, a tu je i debitant, naš veliki fan, Titi Papazov u Sofiji, Vlada Đokić u Valjevu, a imaćemo trenera opet u Solnoku u liku bišeg Đokićevo saigrača iz Subotice Aleksića.

Teze koje su pojedini treneri provlačili kako je liga jača nego lane, ne da ne pije vodu, nego nema utemeljenja ni u jednom osnovu. Sem Budućnosti, a i donekle Zvezde, malo ko je jači nego proletos. Šampion Cibona nema Darija Šarića, Cedevita Jusufa Nurkića, a ni Partizanovog dželata, Nolana Smita,



Zvezda admirala Nelsona, a tek Partizan, bez Bogdanovića, Lovernja, Pavlovića, Bertansa, pa i Kinzija i Vestermana...

Crvena zvezda Telekom je favorit broj jedan. Crnogoski stručnjak dobro zna šta ga čeka, kakav pritisak i u klubu, sa tribina i javnosti. Nelsona je zamenio, izrazitijim plejem; Vilijamsom, koji bi mogao da bude ubod kao Partizanov Kinzijem, po principu dobar renome po pristupačnoj ceni. Njemu je pridodao reprezentativca Jovića, za koga Muta Nikolić tvrdi da je najbolji bek-ap kec na Starom kontinentu, a jedini koji tu gubi je Rebić. Dženkins bi trebalo da ostane na dvojci, sa Blažičem i Lazićem, koji može i na tri, kao i Dangubić. Bivšeg kapitena Simonovića zamenio je takođe reprezentativac Kalinić, jedno od najvećih Đorđevićevih otkrovenja na Mundobasketu. Popularni Kalina može i na četvorku, gde je sada prva opcija, novi kapiten Mitrović, tako da ne mislim da je velika

potreba za jurenjem pojačanja, gde su se pominjali Radenović (da ostane), Dragović (bio na probi), Dragičević (završio u Turskoj), pogotovo što je vreme da se u vatru ubaci supertalentovani Tejić.

Katić uprkos reprezentativnog srebra, zamenjen je reprezentativcem pancera, Cibresom, a tu je ostao Bobi. Vreme će pokazati da li je disproporcija u kvantitetu, ali i kvalitetu unutrašnje i spoljne linije. Sve navedeno svrstava crveno-bele (prosek godina 23,1) kao prve favorite ABA, koja se ove godine, posle skoro čitave decenije, igra bez FF, već sa plej-ofom, na tri pobeđe i u polu i finalu. Ekipa deluje poletnije, čvršće, mlade, agresivnije, onako kako Radonjić želi.

Partizan posle trinaest godina ne igra Evroligu. Finansijska i poreska kriza dostigla je vrhunac, odlazaka nikada više, dolazaka nikada manje. Petorka Vesterman, Bogdanović, Pavlović, Bertans i Lovrenj (Muslija i Kinzija se Vujošević odrekao sam), mogla bi bilo koji tim sada da odvede u plej-of Evrolige, ako ne i samu završnicu. Stigli su Murić i Milutinović. Prvi je blokiran BAT-om, zemljaka Klobučara, ali je pokazao da će biti najveće pojačanje jedinog srpskog šampiona, dok je Batočinac povredio prst na ruci i treba da se vrati, poput kapitena Milosavljevića. Za obojicu će trebati strpljenja, još više za 17 godina starog Marinkovića, takođe na poziciji dva. To je novi Vuješevićev biser, koji treba izbrusiti poput Danilovića, Tripkovića, Vujanića ili Bogdanovića, a tu je i Aranitović i još mladi Glišić.

Na pleju su ostali Tepić i Dalo, kao i dilema kod Duleta, treba li još jedan igrač na toj poziciji. Dileme nema kada je pojačanje na četvorci u pitanju, pogotovo što je status Luke Bogdanovića i dalje rebus. Na petici su starosedeci Gagić, Milutinov i Salić, Anđrić pa tek onda Kuzeloglu, alternative su za Murića. Glavni adut Partizana i dalje će biti trener, Duško Vujošević, kao i provereni stručni štab, sa Todorčićem, Gašićem, Ščekićem, te Božićem i Tadićem. Za Partizan radi vreme, a siguran sam da ekipa koja je pokazala da i desetkovana može da slavi u Solnoku, gde su crno-beli dva puta gubili, neće u ovom (već jačem) sastavu dočekati proleće.

Mega je takođe ostala bez odličnih pojedinaca, tačnije petorke. Od Micića, Dangubića, Lukovića, Veličkovića i Varde. Miljenoviću su pridodati spolja Vrbica, te tandem sa kaljenja iz Smederava i juniorske reprezentacije Jaramaz-Zagorac. Krstić je glavni adut na trojci, a najveći talenat i kluba i srpske košarke je Jokić. On može i na četiri i pet, a pod košem će mu društvo praviti povratnici u klub Čantekin i MVP KLS, Bojić, a tu su i Marelja i Nikolić, kao i plejada talentovane dečurlije, od Tijanića, Simovića, Simeunovića, do Veljkovića. Novina je i da će Dejan Milojević ekipu pripremati u Železniku umesto u Vizuri u Zemunu, a kao domaćin voditi u Sremskoj Mitrovici, gde se očekuje veća podrška nego u Smederevu.

Metalac je debitant, kao i trener Đokić. Ekipa sa plejadom mladih talenata je spremena za KLS, ali je dr. Đukanović izdejstvovao ABA pozivnicu, dođuduše

uz lepo izdvojenu sumu evrića, a potom i pojačanja. Na poziciji plejmejкера su Dunderski i Otašević, koji se vraća posle povrede kolena i koji je sa Đokićem saradivao u Slobodi iz Užica, Boris Bakić, koji može da pokrije i poziciju beka, a u poslednji čas i Markom Ljubičićem, koji je prethodne sezone igrao u Endesa ligi.

Pozicije dva i tri su talentovani Dušan Kutlešić, koji je stigao iz Slobode, Nikola Malešević, američki đak koji prethodnog leta nije prošao probu u Partizanu i koji je takođe jedan deo prethodne sezone proveo kod Đokića u Slobodi, ali i starosedeci Tomašević i Kužeta, uz mlade nade Marka Jošila i Petra Rakičevića. Pod košem su Nikola Jevtović, Đokićev igrač iz Slobode, Đorđe Majstorović i Nemanja Todorović, a u rotaciji će se još naći Bojan Radulović i iskusni Miroslav Radenković. Tu je i Sem Maldrou, ali saradnja sa

Brojke i slova

– Do sada se samo dva puta nije igrao fajnal-for. Jednom se igrao fajnal-ejt, a jednom po sistemu plej-ofa, koji će se igrati i ovog proleća

– Četiri različite države su dale šampiona ABA lige do sada. Klubovi iz četiri različite države i pet različitih gradova su do sada igrali finale ABA lige.

– ESPN je proglasio finalnu utakmicu ABA lige iz 2010. godine kao treći najuzbudljiviji momenat decenije u sportu.

– Šest različitih klubova je do sada osvajalo titulu ABA lige. Samo Partizan (6) i FMP (2) imaju više od jednog trofeja.

Amerikancem još uvek nije ozvaničena. Prosek godina ove ekipe je 24,8, a problem renoviranje hale, zbog koje Valjevci gostuju prvih šest kola.

Igokea je ostala jedini predstavnik Bosne i Hercegovine, ali i Republike Srpske u ABA ligi ove sezone. Laktaše je napustilo čak osam košarkaša. Nemanja Gordić (Cedevita), Sergerio Gipson (bez kluba), Boris Bakić (Metalac Farmakom), Siniša Štemberger (bez kluba), Milan Dozet (povukao se), Uroš Nikolić (Turov), Goran Gajović (bez kluba) i Uroš Mirković (Rosa Radom) više nisu igrači prvaka Bosne i Hercegovine.

Poziciju plejmejкера će pokrivati iskusni ABA igrač Džonaton Džons, koji je prethodne dve sezone već igrao za Široki i Draško Knežević. Na spoljnim pozicijama su Jeremić, Čakarević i Drenovac, a poziciji krilnog centra Jorović i Dragović, a pod samom tablom Ščekić i Bunić. Prosek godina 'Igosa' je 25,3.

Cedevita je prošlogodišnji finalista i učesnik EL. Ima dobru logistiku, infrastrukturu, sponzora, ali je čini se slabija nego lani. Jasmin Repeša je kreirao tim sastavljen od domaćih renomiranih košarkaša i reprezentativaca (izuzetak je jedino Nemanja Gordić). Sastav ekipe je skoro potpuno promenjen. U klub su stigli: Roko-Leni Ukić (Panatinaikos), Nemanja Gordić (Igokea), Fran Pilepić (Bilbao) i Mario Delaš (Obradoiro), a roster će biti pojačan i mladim snagama kao što su Lovro Mazalin, Karlo Žganec i Marko Arapović. Cedevitu su napustili nosioci igre iz prethodne sezone: Nolan Smit (Galatasaray Liv Hospital), Jusuf Nurkić (Denver Nagets), Alan Rej (bez kluba), Marino Baždarić (penzija) i Goran Suton (Huventud)



Foto: ABA Liga

Cibona je uprkos ABA prstenu, zbog finansijskih problema morala da odustane od Evrolige. Na čelo kluba je došao Aleksandar Petrović i za veoma kratko vreme je, uz pomoć grada i sponzora, uspeo da reši veći deo finansijskih problema i da na okupu zadrži veliki deo šampionske ekipe. Dug prema Darku Planiniću od oko 100.000 evra je stopirao Zagrepčane da registruju Juru Lalića, Devona Klub je napustio najbolji košarkaš ABA lige, Dario Šarić (Anadolu Efes), Darko Planinić (Budućnost VOLI), Martin Junaković (Joli) i Marko Arapović (Cedevita). Zato je ostao Džerel Blesingejm, koji će biti nosilac igre 'Vukova' kao i pridošlica iz Laboral Kuće, Devon Van Ostrum, ali i jedan od najboljih košarkaša Lige sa starta prethodne takmičarske godine Borisa Baraća, koji je zbog povrede prednjeg ukrštenog ligamenta kolena propustio veći deo sezone.

Tu su i Marin Rozić (kapiten) Marko Jagodić-Kuridža kao i Ivan Mikulić, Ivan Sirišević, veteran

Davor Kus, koji će i sa svojih 36 godina braniti boje zagrebačkog kluba. U reketu su povratnik u ABA ligu Jure Lalić. Ostatak ekipe čine nešto mlađi košarkaši: Filip Krušlin, Lovro Demo, Tomislav Gabrić i Ante Žižić. Pomalo je teško odrediti ciljeve Cibone u predstojećoj sezoni. Prosek godina u zagrebačkom klubu je 25,3.

Budućnost se opskrbila sa po dva dobra igrača na svakoj poziciji u timu i nema sumnje da im je cilj plasman u plej-of. Igor Jovović ima talenta na klupi. Igrači koji su imali značajne role u prošlogodišnjem sastavu a koji su napustili ekipu su: Vladimir Mihailović (Ostende), Vilijem Kolmen (Rabotnički) i Dželil Akindele (Gran Kanarija).

Pored Kuka, na pleju je Aleksandar Čapin, a očekuje se da će oko Nove godine za igru biti spreman i mladi Nikola Ivanović. Uz Reynoldsa, sa pozicije beka je Aleksa Popović, dok će Suad Šehović biti prva opcija na niskom krilu. Vil Šihi, koji će mu biti alternativa, je ruki sa Univerziteta Indijana koji je u svojoj poslednjoj koledž sezoni ostvario prosek od 11,4 poena i četiri skoka po meču za nešto više od 30 minuta. Pod košem će pozicije četvorke uz Dašića pokrivati iskusni Čedomir Vitkovac i Bojan Subotić. Pored Planinića će igrati još Robert Rikić. Ovaj tim prosečno ima 24,6 godina.

Zadar neće biti lak rival, bar ne na svom terenu. U odnosu na prethodnu sezonu ekipa će biti značajno oslabljena jer tu više nisu Toni Prostran (Norkoping Dolphins), Ivan Batur (Zagreb), Marko Šutalo (BCM U Pitesti), Mark Lajons (Šarłroa), Endru Lorens (bez kluba) i Ante Đugum (bez kluba).

Zvučna pojačanja su izostala. Jedini stranac je Džejms Brajan Florens, koji je već igrao u ABA ligi u dresu Solnoka i Igokee. Stigao je bek Širokog, supertalentovani Domagoj Bošnjak. Tu su Marko Ramljak i centarski tandem Ive Ivanov i Josip Sobin. Prosek godina od 21,4 dovoljno govori o ovoj ekipi, a čak devetorica od 15 prijavljenih igrača imaju 21 ili manje godina.

Union Olimpija tokom leta nije imala nenadoknadi gubitke, a izuzev Devidasa Gailiusa (Neptunas) i Nebojše Joksimovića (Krka), igrači koji su doveli trebalo bi da nadomeste odlaske pomenutog tandema. Najveće pojačanje biće u Mirzi Begiću, ali iskusni centar je potpisao otvoreni ugovor sa ekipom i može da je

napusti u svakom trenutku. Mladi Alen Ornić bi u narednoj sezoni trebalo da bude jedan od najboljih centara u Ligi. Startna četvorka Ljubljančana biće Dino Murić, a njegova zamena talentovani Amerikanac sa crnogorskim korenima Halil Kanačević, koji je studirao na Sent Džozefu. Gailiusa bi Hristo Nikolov, dok će igrom tima upravljati Marko Marinović.

Tu su i šuter Salin, kao i mladi Slovenci poput Luke Rupnika i Jake Brodnika, te hrvatski plejmejker Paolo Marineli, ali i srpski centar Vasilije Vučetić. Realni domet Olimpije je gornji deo tabele, a prosek godina ove ekipe je 23,5.

Krka, tačnije Aleksandar Džikić nije sačuvao nosioce. Jaka Klobučar (Ulm), Edo Murić (Partizan NIS), Smiljan Pavić (Šenčur),

Sani Bečirović (Forli), Zvonimir Buljan (Kolosos) i Marko Pajić (MZT Skoplje Aerodrom). Zbog nedostatka ambicija u klubu, povukao se i Matjaž Smodiš. Džikić je uspeo da sklopi ekipu koja je već osvojila Superkup Slovenije.

Malkolm Armsted u potpunosti oporavio od povrede, što titula MVP prvog kola najbolje dokazuje. Njegova zamena na poziciji plejmejкера biće mladi Matej Rojc. iz Hopsi Polzele je stigao sjajni šuter Mirko Mulalić, a iz Union Olimpije prekaljeni as Nebojša Joksimović. Poverenje na niskom krilu Džikić je dao Jasminu Hukiću i Luki Laporniku, dok će najvažniji košarkaši u reketu biti Aleksi Vangmen i Kris Buker. Vagmen je u Krku stigao u paletu sa Mulalićem, iz Hopsi Polzele, a važi za dobrog defanzivca i nema sumnje da će sa Bukerom u paru činiti jak odbrambeni bedem u reketu Krke. Dometi ovog tima su vezani za sredinu tabele. Prosek godina igrača Krke je 24,3.

Solnok posle Nede Aščerića, opet vodi Srbin. Dragan Aleksić će na kecu moći da računa na Lazerika Džonsa, srednjoškolskog saigrača Derika Rouza, i Obadija Trotera, povratnika u redove mađarske ekipe. Spolja su Stefan Sinovec, David Vojvoda i Strahinja Milošević. Unutrašnju liniju čine Marko Brkić, Peter Lorant, na čiji će se povratak na teren sačekati neko vreme. Akoš Keler i iskusni Marton Bader. Ovaj tim ima prosek od 26,7 godina, što ga čini najstarijim u regionalnom takmičenju.

MZT je umesto Zorana Martića na klupu doveo Zmagoslava Sagadina, koji je potom promenio goto-



foto: Jovan Azbejelović

vo čitav igrački kadar, ali ne i trojicu srpskih košarkaša: Ivana Marinkovića, Aleksandra Cvetkovića i Uroša Lučića. Igrače tipičnu košarku Zmage Sagadina. Jaka odbrana i igra sa „lakim“ igračima pod košem.

Prvi igrač ekipe bi trebalo da bude Džordan Demjünk, sofmor, koji je stigao iz grčkog Keravnosa gde je beležio 11,7 poena, 5,2 skokova i 2,4 asistencije. Organizator igre biće iskusni plejmejker iz Gruzije Giorgi Cincadze, dok su pod tablom Oven Klasen, Ivan Marinković, Uroš Lučić i Kiril Nikolovski. Klasen je Kanadanin kome će sezona u MZT-u biti prva profesionalna. Došao je sa manje poznatog Univerziteta Akadija, gde je bio dabl-dabl mašina. Ekipu iz Makedonije bi trebalo očekivati u gornjem delu tabele, a prosek godina iznosi 23,3.

Levski kao debitant, u trenutku kada su sklapali ugovor sa ABA ligom je imao evroligaške ambicije. Pojačanja o kojima se govorilo bila su poznata imena, poput Marija Kasuna, Džumejna Džonsa, Majka Vilkinsona i Marka Marinovića. No, finansijer ekipe Leonid Gajdažijev je potom uhapšen i Konstantin Papazov na raspolaganju će imati izuzetno mlad i jeftin tim.

Najveća zvezda i jedini Amerikanac je Brendon Hit. On ipak vuče povrede koje će ga ornesti da na samom startu sezone prikaže svoj maksimum. Ostatak su uglavnom Bugari, a jedan od izuzetaka je Miljan Pupović. Prosek godina bugarske ekipe iznosi 25,1, a glavni cilj biće im izbegavanje poslednje pozici-



Prof. dr Nenad Trunić

Kriterijumi selekcije i poželjne karakteristike play-makera u savremenoj košarci

Kako selektirati igrača za poziciju play-makera?

Proces selekcije se sastoji iz nekoliko koraka:

- Detekcija i identifikacija potencijala igrača za poziciju play-maker-a (motoričke sposobnosti, psihološke karakteristike, sociološke karakteristike, košarkaške-tehničko-taktičke veštine i situaciona uspešnost u takmičarskim uslovima).

- Procena eventualne razlike između hronološke i biološke starosti igrača (akceleratori ili retardanti u motornom i funkcionalnom razvoju). Igrači koji ranije sazrevaju, odnosno čiji je motorni i fiziološki razvoj ispred hronološkog uzrasta (akceleratori), kao i igrači sa većim trenažnim iskustvom u mlađim kategorijama, ranije dostižu vrhunac svojih potencijala i prekidaju razvojni proces. Igrači čiji biološki razvoj kasni za hronološkim, imaju mnogo veći razvojni potencijal u kasnijim fazama karijere i veće šanse da u dugoročnom programu razvoja (long term development program) dostignu i duže vreme postižu vrhunske rezultate u košarci.

- Testiranje i komparacija rezultata sa modelnim karakteristikama play-maker-a u svim uzrasnim kategorijama.

- Rukovođenje košarkaškim razvojem igrača ili obukom tehničko-taktičkih elemenata koji su neophodni za uspešno igranje na poziciji play-makera, od početka trenažnog procesa, a naročito posle 14. godine (polivalentan trening mladih košarkaša, na početku organizovanog košarkaškog treniranja).

- Evaluacija tehničko-taktičkih zahteva u igri play-makera u napadu i odbrani (procena takmičarske uspešnosti).

- Sposobnost kontrole lopte, dodavanja i šutiranja, kao ključnih tehničko-taktičkih elemenata za poziciju 1.

- Kontrola igračke konzistentnosti play-makera na svakom treningu i utakmici, koja podrazumeva stabilnost izvođenja tehničko-taktičkih elemenata i ponašanja u stresnim situacijama (zamor, utakmice sa psihološkim pritiskom, poslednji momenti utakmica, igra protiv jačeg protivnika, loš početak utakmice...).

- Komparativna analiza potencijala igrača na poziciji 1 koje pokazuje na treningu i igračke uspešnosti na utakmicama (definiše prostor za mogući napredak igrača), jer sistematski trening omogućava usvajanje novih veština i takmičarskog iskustva.

- Selekcioni intervju: ciljana ili fokusirana diskusija između play-makera, trenera, psihologa i roditelja, sa idejom sakupljanja informacija o navikama, ciljevima, orijentaciji, sistemu vrednosti, karakteristikama ličnosti i eventualnim problemima.

- Selekcija igrača za poziciju play-makera, bazirana na sintetičkom mišljenju, kao rezultat upoređivanja trenutnih i potencijalnih karakteristika igrača.

Talentovani igrači za play-makera najviše takmičarskog nivoa se prepoznaju po sledećim karakteristikama:

- Izuzetno zdravstveno stanje i otpornost na povrede.

- Adekvatna konstitucija (uz respekt individualnih razlika).

- Nivo koordinacije koji omogućava brzo motorno učenje u trenažnom procesu.

- Taktičko razumevanje igre na visokom nivou (basketball IQ).

- Uspešnost u rešavanju problemskih situacija u životu.

- Sposobnost razlikovanja bitnih od nebitnih detalja u procesu učenja.

- Kritički stav i konstruktivno mišljenje o vlastitim potencijalima.

- Kreativnost u igri ili sposobnost pronalaženja novih rešenja u tipičnim igrovnim situacijama.

- Visok nivo koncentracija na treningu i utakmicama.

- Visok nivo unutrašnje motivacije u procesu individualnog razvoja i usavršavanja.

- Visok nivo psihološke tolerancije na bol, frustraciju i stres.

- Sposobnost analize vlastite igre na utakmicama i izbor konstruktivnih rešenja.

- Iznadprosečna socijalna zrelost.

- Sposobnost pozitivnog i konstruktivnog reagovanja u konfliktnim situacijama.

- Sposobnost preuzimanja odgovornosti u kritičnim momentima utakmica.

- Sposobnost brze adaptacije na nove interpersonalne odnose i nove zahteve igre.

- Razvijena motivacija za definisanje i dostizanje ciljeva u košarci i životu.

- Sposobnost komunikacije, smisla za humor i želje da se pomogne u rešavanju problema saigrača na terenu i van njega.

- Motiv za kompeticijom sa samim sobom i ostalima.

Identifikacija potencijala play-makera mora biti fokusirana na sledeće parametre:

- Antropometrijske karakteristike.

- Motoričke i funkcionalne sposobnosti.

- Prostorna (horizontalna i vertikalna) i vremenska percepcija.

- Sposobnost za učenje – brzina i stepen razumevanja, opservacije i analize.

- Motivacija za investiranje vremena u individualni razvoj, istrajnost i visok nivo frustracione tolerancije.

- Kognitivne sposobnosti – inteligencija, koncentracija, motorna inteligencija (trenažna i takmičarska) i kreativnost.

- Afektivni faktori; psihološka stabilnost, spremnost za takmičenje, prevazilaženje stresa i visok nivo samopouzdanja.

- Socijalni faktor; spremnost na saradnju, biti u službi tima...

Play- metode napomene za rukovođenje trenin-gom play makera:

- Brzina i uspeh u učenju tehničko-taktičkih znanja.

- Disciplina u realizaciji zahteva košarkaške igre.

- Individualna taktika: gde, kada i kako primeniti naučene tehničko-taktičke elemente u uslovima igre.

- Trener mora da primeti i koriguje greške ali uz objašnjenje njihovog uzroka (neadekvatna fizička priprema, nedovoljan broj ponavljanja, loš izbor vežbe...).

- Poruke: „ Ne opterećivati se greškama. Prepoznati ih i fiksirati, raditi na njihovom otklanjanju i zaboravljati ih“.

- Treneri moraju da znaju šta, kako, gde i kada trenirati sa igračima različitih uzrasnih kategorija (rano školsko doba, predpubertet, pubertet, adolescencija).

- Definisanje ciljeva treninga, selekcija vežbi, njihov redosled i prioriteta, kao indikatori kvaliteta trenera, koji se reflektuju na nivo igre play-makera.

- Treneri moraju da povežu proces razvoja play-makera sa procesom stvaranja tima, a ne samo da koriste trenutne potencijale igrača radi takmičarskog uspeha.

- Play-maker mora da provodi dovoljno vremena na terenu na utakmicama (najmanje 30 minuta), bez obzira na kvalitet igre u mladim kategorijama i mora da postoji individualni trening.

- Trenažni proces mora biti orijentisan ka tipičnim kretnjama i ulogama play-makera za vreme utakmice u takmičarskoj brzini.

Hipotetski model uspešnog play-makera

Poželjne karakteristike i sposobnosti play-makera:

- Trener na terenu ili „produžena ruka trenera“.

- Lider tima na terenu, sposoban da razume probleme na svim pozicijama.

- Kontrola vlastitog ponašanja („master of himself“) i situacija na terenu, kontrolor intenziteta i ritma utakmice u odbrani i napadu.

- Ambideksternost ili sposobnost uspešnog igranja sa obe ruke i na obe strane terena (leva i desna).

- Play-maker mora biti sposoban da kreira „miss-match“ situacije na perimetru i unutrašnjom igrom.

- Efikasan u igri 1 na 1.

- Apsolutni osećaj za igru sa idejom održavanja balansa u individualnoj i timskoj igri.

- Sposobnost specifičnog timinga za igru na poziciji 1; kada ubrzati ili usporiti ritam utakmice u odbrani i napadu, kada šutnuti na koš, kada i kako dodati loptu određenim saigračima, kada preuzeti odgovornost u realizaciji...

- Posedovanje senzitivnosti da se doda lopta na pravo mesto, najbolje pozicioniranom saigraču.

- Sposobnost da učini saigrača i tim boljima.

- Želju da uči od najboljih play-makera.

- Savršeno poznavanje timskog „play-booka“ za sve pozicije u timu.

- Predstava o tome šta je tim uradio u poslednja 3 poseda lopte.

- Pažnja o spacingu i timingu na terenu.

- Kontrola semafora (rezultat, broj ličnih grešaka, bonus...).

- Taktička disciplina i odgovornost.

- Prepoznavanje situacija u igri i brzina taktičkog mišljenja.

- Poznavanje vlastitih sposobnosti i limita za idejom korigovanja mana i usavršavanja igračkih kvaliteta.

- Play-maker mora da bude kreator, poenter i lider tima.

Kada play-maker treba da ubrza ritam utakmice?

- Kada je tim brži i ima bolju kontrolu lopte od protivnika.

- Kada protivnički tim nema dobru selekciju šuta.

- Kada protivnička ekipa nema dobar ofanzivni skok.

- Kada je protivnik lošije fizički pripremljen i neorganizovano brani kontranapad.

- Kada je vlastiti tim u seriji uspešnog poentiranja.

Kada play-maker treba da uspori ritam utakmice?

- Kada želi da igra postavljeni napad.

- Kada se želi igrati kontrolisano sa akcentom na izolaciji za određenog igrača.

- Kada je protivnički tim u seriji uspešnog poentiranja.
- Kad je tim u rezultatskoj prednosti u završnici utakmice.

Profilisanje ili modelovanje play-makera

1) Lider – „Leading by example“. Nema sumnje da je to jedan od najvažnijih zahteva za igrača na poziciji 1. Mora da rukovodi načinom igre ostalih saigrača u napadu i odbrani. Mora biti siguran u dobro pozicioniranje i komunikaciju sa ostalim saigračima u oba smera igre. Takođe, u kriznim situacijama na terenu mora da preuzme odgovornost u davanju instrukcija, motivaciji i objašnjenju situacija na terenu za vreme prekida igre. Sve počinje od davanja primera u zalaganju, ponašanju i igri na treninzima.

2) Razumevanje ili „čitanje“ igre: Dobar play-maker mora da razume osnovne zahteve košarke i potrebe za promenom ritma utakmice. Mora da ima sposobnost procene momenta za ubrzavanje ili usporavanje ritma igre (u saradnji sa trenerom). Takođe, treba da razume potrebu za povećavanjem pritiska u odbrani i igrača na kome se taj pritisak mora izvršiti. Mora da bude na „istoj liniji razumevanja igre“ sa trenerom. Sloboda u odlučivanju play-makera je uslovljena načinom vođenja ekipe od strane trenera i stepenom poverenja u njihovom međusobnom odnosu.

3) Igra sa dve brzine – Odlični igrači na poziciji 1 znaju kada se menja ritam igre. Takav pristup otežava protivniku da uspešno igra i da pravovremeno odgovori na zahteve u igri. Način promene ritma je uslovljen i individualnim karakteristikama play-makera (visok, nizak, brz, spor, nivo tehnike...). Raznovrsnost u igri i promena ritma podrazumevaju i kombinaciju spoljne i unutrašnje igre na poziciji 1.

4) Sposobnost izbora dodavanja za saigrače na delu terena u kojem su najefikasniji. Na primer, ne treba dodavati loptu visokim igračima direktnim pasom kada trče u ofanzivnoj tranziciji; ne treba davati visokim igračima direktan pas na malom rastojanju kod prodora kroz reket; ne treba šuterima dodavati spor pas u momentu korišćenja blokada ili izlazne kretnje; mora se voditi računa da najbolji strelac u ekipi ima kontinuitet poseda lopte, kao i da svi igrači moraju da budu uključeni u napadačke aktivnosti; korišćenje prednosti u igri u odnosu na protivnika u ključnim momentima utakmice...

5) Privlačenje pažnje odbrane prodorom ili pasom da bi se otvorio prostor za saigrače. Igra na niskom postu sa idejom skupljanja odbrane, radi pasa na otvorene saigrače itd.

6) Šuterske sposobnosti – sa današnjom tendencijom za korišćenjem velikog broj P&R situacija i igre sa uručenjem (hand off), play-maker mora da ima naglašene realizatorske sposobnosti sa poludistance i za 3 poena, jer na taj način predstavlja konstantnu pretnju

za odbranu, izaziva pomoć odbrane i otvara mogućnosti za razigravanje saigrača prilikom defanzivnih rotacija.

7) Pregled igre – Urođena i delom stečena sposobnost, kao jedna od najvažnijih karakteristika play-makera je odličan pregled igre, koji podrazumeva sposobnost da se ne vidi samo igrač ispred sebe, već kompletan raspored i pozicije svih igrača na terenu. To omogućava uspešno rešavanje napadačkih situacija i sposobnost „čitanja“ ne samo prve, već druge i treće odbrambene rotacije, radi izbora adekvatnog dodavanja.

8) Sposobnost igranja u odbrani na minimalno dve pozicije – U savremenoj košarci, sa velikim brojem blokada, od fundamentalne važnosti za sve igrače, pa i za play-makera je da budu sposobni da uspešno igraju odbranu na najmanje dve pozicije. Situacije preuzimanja, naročito u završnicama napada i utakmica, postavljaju pred play-makere obavezu da se eventualni konstitucionalni nedostaci kompenzuju adekvatnom tehnikom, agresivnošću i košarkaškom inteligencijom. Odbrana na strani pomoći podrazumeva iste sposobnosti, jer se često dešava da igrač na poziciji 1 mora da zaustavi mnogo više i fizički snažnije igrače. Rešenje je da se u treningu igra 1 na 1 protiv igrača različitih konstitucionalnih i tehničko-taktičkih karakteristika. Košarkaška inteligencija često je uzrok uspešnog predviđanja i presecanja napada protivnika od strane play-makera.

9) Komunikator – Prvi lanac komunikacije između trenera i tima, kao i između saigrača treba da bude play-maker. On mora da ima komunikaciju u odbrani i napadu i da kontroliše komunikaciju između ostalih saigrača. Mora da bude motivator na terenu, osoba koja prekida eventualne sukobe unutar ekipe za vreme igre, osoba koja „podize ton“ i zahteva promenu pristupa tima u toku igre i osoba koja nekada namerno kreira „privremene konflikte“, radi izazivanja reakcije tima (najčešće u situacijama rezultatskog deficita.). Komunikacija se dešava i u situacijama uspešne igre, kada treba smiriti energiju saigrača (kod rezultatskog suficita) i usmeriti je ka racionalnom završetku utakmica.

10) Karakterna čvrstina i prihvatanje odgovornosti su osobine play-makera na koje trener i tim moraju da računaju. Pozitivan pristup u smislu davanja adekvatnih informacijama saigračima o toku igre, bez kritikovanja i sa davanjem instrukcija šta treba uraditi.

Koje veštine treba da poseduje play-maker?

1) Tehničke karakteristike

a. Kontrola lopte – Sposobnost driblinga sa kontrolom i brzinom.

- Lopta mora da postane „deo tela“.
- Izbegavanje pritiska i udvajanja.
- Posmatrati igru a ne loptu u posedu.
- Ne prekidati dribling bez rešenja.
- Koristiti obe ruke u driblingu i na obe strane terena.

- Sposobnost korišćenja promene pravca iz jedne ruke, prednje promene, promena kroz noge, iza leđa, „spin“ dribling (rolling) i višestrukih promena pravca u driblingu.
- Taktika driblinga: kada i gde koristiti određene promene pravca (npr. ne koristiti „rolling“ u uglovima terena ili prednju promenu pravca kada je odbrana blizu...).
- Biti spreman da se menja vrsta i brzina driblinga u odnosu na defanzivni pritisak.
- Koristiti jaču ruku u kritičnim situacijama.
- Prilikom igre P&R koristiti „jaču“ ruku kao izlaznu ruku iz P&R igre.
- Ne zloupotrebljavati dribling.

b. Dodavanje

I Tehnika

- Koristiti dodavanja sa jednom rukom iz driblinga, sa dve ruke sa grudi, „baseball“ pas, dodavanje iznad glave (sa obe ruke).
- Sposobnost adekvatnog izbora pasa na najbolje postavljenog saigrača.

II Pregled igre i timing

- Izbor prave mete za dodavanje.
- Taktika dodavanja: razlika između unutrašnjeg i perimetralnog pasa.
- Dodavanje u kontranapadu.
- Kratka dodavanja.
- Timing dodavanja šuteru u izlaznoj kretnji.
- Izbor dodavanja na strani pomoći (uvek bližom rukom).
- Korišćenje različitih tehnika dodavanja u odnosu na individualne karakteristike igrača koji prima pas.
- Izbor direktnog ili pasa o pod.
- Korišćenje prednjeg ili zadnjeg pivota pre dodavanja kod pritiska odbrane ili radi popravljavanja ugla dodavanja.
- Izbor uglova dodavanja.

c. Šut

- Biti kontinuirana pretnja šutem sa svih pozicija.
- Sposobnost poentiranja šutem sa raznih distanci.
- Korišćenje šuta iz prijema, posle driblinga ili posle blokada.
- Koristiti finte prodora ili šuta da bi se stvorila dobra pozicija za šut.

- Tehnika i taktika zaustavljanja (zaustavljanje u jednom i dva kontakta ili „sa privlačenjem noge“).
- Šut iz driblinga sa srednjih rastojanja.
- Šut za 3 poena.
- Kažnjavanje odbrambenih grešaka sa dobrom selekcijom šuta.
- Sposobnost uspešne realizacije slobodnih bacanja (oko 90%).

d. Odbrana na igraču sa loptom:

- Pritisak na loptu u svim vrstama odbrane.
- Usmeravanje driblera na stranu „slabije“ ruke prilikom igre 1 na 1 ili P&R-a.
- Kreiranje nivoa pritiska za ostale saigrače, pritiskom u svim fazama igre.
- Uspešna odbrambena igra u situacijama 1 na 1.

e. Odbrana na igraču bez lopte:

- „Čitanje“ situacija na terenu.
- Kontrola direktnog protivnika i lopte (flat triangle position).
- „Deny“ odbrana na prvom dodavanju.
- Uspešna igra kod odbrambenih rotacija (close out movement).
- Anticipacija namera protivnika radi presecanja dodavanja ili zaustavljanja prodora.
- Koristiti telo i postavljati se za foul u napadu.
- Biti spreman da se igra odbrana u „miss-match“ situacijama, kod odbrane preuzimanjem ili na niskom postu.



f. Odbrana na najmanje dve pozicije

2) Atletske sposobnosti:

Play-maker mora biti bolje kondiciono pripremljen od ostalih saigrača.

Poželjne motoričke karakteristike play-makera:

- Visok nivo agilnosti, eksplozivne snage nogu, preciznosti i brzine reakcije.
- Visok nivo koordinacije, frekvencije pokreta, aerobne i anaerobne izdržljivosti.
- Srednji nivo apsolutne snage.
- Visok nivo dinamičke ravnoteže i fleksibilnosti.
- Nizak procenat telesne masti (8.5ffl3.8%).

a. Visina ili brzina?

- Visina i konstitucija mogu da daju određenu prednost (pre svega u „miss-match“ situacijama ili preuzimanju u odbrani).
- Brzina i agilnost su sposobnosti koje daju prednost u odnosu na više i konstituciono jače igrače.

b. Agilnost:

- Brz i precizan prvi korak odbrani i napadu je važan u pokrivanju svih situacija u malom prostoru.
- „Kreni-stani“ aktivnosti sa promenama pravca (napred-nazad, lateralne kretnje i dijagonalne kretnje).
- „Skoči i kreni“ aktivnosti levo i desno, napred-nazad su obeležja vrhunskih play-makera.
- Sposobnost ubrzanja u kretnjama sa loptom i bez nje, kao i sposobnost zaustavljanja i ponovnog uspostavljanja maksimalne brzine kretanja (acceleration-deceleration ability).
- Brzina izvođenja tehničko-taktičkih elemenata sa i bez lopte.
- Skočnost na levoj, desnoj nozi i obe noge (sunožno).
- Rad nogu (footwork) sa loptom ili bez lopte u odbrani i napadu.
- Tehnički ispravno i pametno korišćenje ruku.

c. Izdržljivost:

- Play-maker mora da bude pripremljen da na visokom nivou brzine, agilnosti, eksplozivne snage funkcioniše u toku jedne utakmice, turnira i čitave sezone. To podrazumeva visok nivo aerobne (bazična izdržljivost i sposobnost oporavka) i anaerobne izdržljivosti.

3) Psihološke sposobnosti:

a. Otpornost na pritisak

- Emocionalna stabilnost.
- Igračka konzistentnost kao sposobnost manifestacije optimalnih igračkih performansi u ključnim i zahtevnim momentima utakmica (mentalna čvrstina).
- Brzina misaonih procesa ili brzina taktičkog mišljenja.

- Sposobnost rešavanja problema u igri u realnom vremenu.

- Biti „produžena ruka trenera na terenu“.

- U situacijama visokog takmičarskog pritiska play-maker mora da demonstrira: samouverenost, visok nivo pobudenosti, kontrolu, fokus, pozitivan pristup u rešavanju problemskih situacija, visok nivo motivacije, mirnoću i koncentraciju.

- Specijalne situacije i odnosi sa sudijama, protivnicima, saigračima i publikom.

b. Vizualizacija i anticipacija:

- Kontrola i „čitanje“ svih situacija na terenu (ritam igre, semafor, saigrači...).

- Anticipacija namera, ideja i poteza protivničkih igrača.

- Predviđanje mogućih scenarija na terenu i izbor adekvatnih rešenja.

4) Socijalne veštine:

a. Nesebičnost,

- Uvek tim ispred sebe.
- Žrtvovanje za ostale.
- Gledati najbolju opciju a ne vlastitu opciju.

b. Motor komunikacije:

- Biti spreman na različite vrste komunikacije sa različitim profilima saigrača.

- Sposobnost verbalne i neverbalne komunikacije za vreme treninga i utakmica.

- Komunikacija sa trenerom, sudijama, medijima...

5) Liderske sposobnosti:

a. Rukovođenje vlastitim primerom;

- Ne zahtevati od saigrača stvari koje ne mogu uraditi.

- Demonstrirati šta se može uraditi na treningu i utakmicama.

- Primer ponašanja na treningu je ključ rukovođenja košarkaškim timom.

- Van terena, stvaranje slike kako želimo biti doživljeni od strane saigrača.

- Ambicioznost ili sposobnost definisanja i dostizanja ciljeva.

b. Posvećenost treningu i timu

- Biti prvi koji dolazi na trening i poslednji koji odlazi sa njega.

c. Briga o timu;

- Briga o saigračima i timu na terenu i van njega.

- Biti aktivan učesnik u rešavanju timskih problema i nesuglasica.

d. Prirodna autoritativnost;

- Prihvatanje sugestija i predloga play-makera od strane saigrača bez govora.

- Prihvatanje fokusa pažnje pre, za vreme i posle utakmica (naročito posle poraza). Nekada i fizički kontakt sa saigračima, sa idejom „buđenja” i podizanja nivoa aktivacije na terenu (hvatanje za rame ili dres u toku treninga, igre, za vreme time-outa ili u poluvremenu utakmica).

Poslovi u igri play-makera

Obrana:

- Individualna odgovornost.
- Pritisak na loptu
- Otežavanje ili zatvaranje prvog pasa u protivničkom kontranapadu.
- Usmeravanje protivničkog play-makera ka bočnoj liniji ili na „slabiju” ruku u driblingu.
- Zatvaranje drugog pasa u sredinu u prednjem polju.
- Usporavanja progressa protivničkog igrača driblingom kroz pritisak na loptu u driblingu.
- Određivanje nivoa pritiska u odbrani na polovini terena.
- Definisavanje strane lopte i strane pomoći.
- Kretanje ka lopti za vreme leta lopte (odskakanje pri čuvanju igrača bez lopte) i „close out” kretanja.
- Zagrađivanje na strani lopte i strani pomoći.
- Učešće u defanzivnom skoku, naročito posle šuteva sa velikih distanci.
- Komunikacija u odbrani sa pozicije lidera.
- Defanzivna ravnoteža.
- Postavljanje i prozivanje vrste odbrane na polovini terena i celom terenu.
- Pritisak na loptu van sredine terena.
- „Deny” odbrana na prvom dodavanju.
- Sprečavanje vertikalnog driblinga protivnika.
- Biti spreman na pomoć pri prodoru perimetralnih igrača.
- „Hand check” igra kod utrčavanja.
- Anticipacija kretanja lopte i igrača.

Napad:

- Demarkiranje za prijem prvog pasa.
- Biti spreman za prijem prvog pasa u kretanju.
- Sposobnost driblinga protiv agresivne odbrane.
- Igra driblingom „u leđa” protivničke odbrane.
- Zauzimanje koridora za kontranapad i sekundarni napad.
- Stvaranje brojčane i prostorne prednosti u napadu.
- Pronalaženje rešenja u hendikep situacijama.
- Razumevanje pozicija svih igrača u tranziciji, sekundarnom napadu i postavljenom napadu.
- Organizacija napada na polovini terena.
- Kontrola lopte do pozicije željenog ili otvorenog šuta.

- Zadržavanje ofanzivnog balansa između unutrašnje i spoljne igre.
- Poštovanje dobrog napadačkog ritma saigrača.
- Prebacivanje lopte sa jedne na drugu stranu sa idejom pronalaženja „slabih strana” u protivničkoj odbrani.
- Korišćenje unutrašnjih igrača.
- Selekcija i timing napada.
- Poentiranje sa perimetra.
- Prodor i pas posle prodora (drive & kick game).
- Biti spreman da se „pročita” prva, druga i treća odbrambena rotacija.
- Kontrola utakmice (rezultat, vreme, broj faulova).
- Prepoznavanje slabosti u protivničkoj odbrani i izbor adekvatnih rešenja.
- Verbalna i neverbalna komunikacija sa pozicije lidera u timu.
- Kvalitetna igra 1 na 1 sa primoravanjem odbrane na pomoć ili udvajanja.
- Svi oblici saradnje sa spoljnom i unutrašnjom linijom u timu.
- P&R igra.
- Korišćenje blokada na igraču bez lopte (off the ball screen game).
- Kretanje bez lopte radi ponovnog sticanja poseda lopte.
- Pronalaženje rešenja u „miss-match” situacijama.
- Sposobnost preuzimanja inicijative i poentiranja u ključnim momentima utakmica.
- Visok procenat realizacije slobodnih bacanja.
- Taktička disciplina i odgovornost u napadu.

Sve navedene karakteristike su obeležja vrhunskog play-makera. Naravno, da ne postoji play-maker koji ima jednako razvijene sve sposobnosti i veštine ali svaki dobar play-maker ima više navedenih karakteristika u svom tehničko-taktičkom i psihološkom repertoaru.

Prepoznavanje play-makera:

- Kontrola lopte i sposobnost dodavanja su ključne veštine za uspešno igranje na poziciji 1 u savremenoj košarci.
- Sledeći korak je procena reakcija play-makera u toku igre.
- Kako komunicira sa trenerom i saigračima?
- Da li je posvećen demonstraciji svojih kvaliteta ili je u službi tima?
- Da li kontroliše utakmicu ili da li kontroliše dešavanja na parketu?
- Neke sposobnosti se mogu razvijati (tehničko-taktičke veštine) a neke su u većoj mjeri genetski predisponirane (liderske i komunikacione sposobnosti).

Trener je ekspert koji zna sve više i više o sve manjem i manjem. Treneri sa vizijom daju play-makeru „korene i krila” sa idejom da uživaju u njegovom „letu” za vreme utakmica i čitave karijere.



Moje viđenje – **Boško Đokić**

Korist od srebra

podvig seniorske selekcije Srbije, osvaja-
njem srebrne medalje na Svetskom
kupu u Španiji, navodi na razmišljanje
u nekoliko pravaca. Prvo: kako ne pro-
kockati ovu (ne)očekivanu šansu,
odnosno iskoristiti je i – održati Skupštinu KSS i
postaviti adekvatne ljude na udarna mesta, „pro-
blem” (ruko)vođenja Košarkaške lige Srbije rešiti (da
ne smanjujemo, oslabljujemo i degradiramo domaće
takmičenje) i tako redom. Odnosno, potrebno je
samo da dvadesetak ljudi koji trenutno „vode” košar-
ku dovedu međusobne odnose
na stepen uljudnosti, stave
srpski basket na prvo mesto,
izađu sa odgovarajućom ide-
jom i nadu najbolje rešenje. Da
li je to moguće? Drugo, igrači i
Aleksandar Đorđević pokazali
su „novi” model – igre i ponaša-
nja, međusobnih relacija sa
puno pozitivne energije i osmeha, a samim tim i kako
se treba odnositi prema reprezentativnom dresu.
Treće, košarka je dobila još jedno zvučno trenersko
ime i tako nastavila Srpski kouč trend...

Ciljna grupa mojih pisanija upravo i jesu treneri, pa
da pogledamo kakva je trenutna situacija, tačnije –
zašto nije kako treba? Prvo, broj klubova, posebno
kvalitetnih, u stalnom je opadanju. Poslednji primer
su Kosjerić i Radnički iz Kragujevca. Nestala su sa
scene dva od osam učesnika poslednje Superlige, što
bi svugde, osim kod nas, bio alarm prvog stepena!
Poseban problem je u kome je stanju danas basket u
Kragujevcu, jer se radi o jednom od većih gradova,
samim tim i stožera košarke: gde im se takmiče
seniori, imaju li juniore u najjačog ligi i tako dalje.
Pored njih, Hemofarm i FMP su znatno oslabili (ili
predali drugom klubu) svoje mlađe pogone, a radilo
se poslednjih petnaestak godina o rasadniku mladih.
Neko bolje potkovan statistički lako će utvrditi, reci-
mo, koliko smo u Srbiji imali klubova 1994, a koliko
2014, brojem i kvantitetom, barem. Dalje, KLS kara-
van ove godine se igra sa 12 timova, niko neće ispasti

iz lige, što znači da ljudi koji ih vode, u nedostatku
novca, neće mnogo pažnje poklanjati plasmanu, a
samim tim ni igračima i trenerima...

Poseban problem je naplata zarađenog (po siste-
mu, dobićeš novac „od nedelje, čim stane vetar”) i
visina plata, ali više od svega boli ophođenje prema
struci, odnosno živim, najčešće porodičnim ljudima.
Pominjao sam već u kolumnama na koji (frapantan)
način se sve gubio (pa i dobijao) posao košarkaškog
trenera, koliko su, najčešće, nebitne reči – znanje,
vaspitanje, moral, obrazovanje, inteligencija, pedago-
gija, iskustvo; da su – često –
odlučujuće odrednice: apsolu-
tna poslušnost „gazdama”,
mali finansijski zahtevi, nepoti-
zam i neograničena sreća...
Navešću primer jednog mla-
dog trenera, zove se Viktor
Antić, koji je dobio otkaz u dru-
goligaškom timu pre starta

prvenstva, posle svega tridesetak dana rada, dve tre-
ning utakmice, bez i jednog minuta vođenja tima na
zvaničnom meču! Stvarno za Riplija. Pritom je kouč
prošle sezone sa srpskoligašem Vivom izborio pla-
sman u Drugu ligu sa nezapamćenim skorom – 26
pobeda iz isto toliko utakmica! Hoću da kažem da se
moraju uvesti nekakva pravila i norme, nekakav
sistem vrednosti. Kada sam, pre petnaestak godina,
jednog od ljudi koji je rukovodio klubom pitao imaju li
listu „skauting” mladih trenera – nije ni znao šta ga
pitam...

Naravno, stanje ni u našim, trenerskim redovi-
ma nije (niti može da bude u ovom okruženju) ideal-
no. Maksimalno neloyalno otimamo posao jedan dru-
gome, nedovoljno radimo na svom i usavršavanju igra-
ča, samoreklamerstvo, verbalni egzibicionizam i
udvorištvo postali su zaštitni znak struke barem
većim delom. Znam, za ovih 37 sezona trenerskog
poziva, da je uporan rad na parketu pre svih ostalih
„pomoćnih” stvari. Baš zato, zbog „ne sjajne” situacije
– želim sve najbolje kolegama i svim učesnicima
košarke u novoj sezoni...





Trener br. 29

Rast ugleda BCB



trener br. 29, od avgusta 2004. – na koji se podsećamo u ovom broju, najviše prostora posvetio je predstojećem BCB-2004. Bio je to stručni seminar kakav do tada u svetu nije viđen. Sve je počelo pozivom predsednika Udruženja trenera, Dušana Ivkovića Leri Braunu, predsedniku Svetske asocijacije košarkaških trenera i selektoru reprezentacije SAD, da sa ekipom gostuje u Beogradu. Naravno, Brauna je u tome snažno podržao kolega Greg Popović i došli smo do toga da, kako je to u intervjuu, za naš časopis, sa predsednikom Ivkovićem, zabeležio tada naš mladi saradnik Predrag Sarić, BCB postane Svetski kongres košarkaških trenera. (st. 8-11).

Podsetimo se predavača: Leri Braun, Greg Popović, Roy Vilijams, Božidar Maljković, Ettore Mesina, Arni Kender i prof. dr Dušan Ugarković, pa koje udruženje trenera u svetu da nam ne pozavidi. U intervjuu, na pitanje kolege Sarića od predsednika Ivkovića smo čuli:

– Imamo objektivni pokazatelj da se neki treneri, koji misle da zaslužuju da budu predavači na našem seminaru, ljute zato što nisu pozvani. Ne možemo mi sve trenere da gurnemo odjedanput. Postoji redosled, jednostavno nemamo ni vremena, ni prostora koji bi to želeli. Važno je naglasiti i to da kod nas predavači dolaze i rade, a mi snosimo troškove boravka i puta, ali im ne dajemo honorare, istakao je Ivković.

Prostor smo svakako posvetili i pripremama reprezentacije za predstojeći Olimpijski turnir. Selektor Obradović je neočekivano ostao bez Rebrače i Stojakovića, ali je i bez njih još uvek bilo dovoljno vrhunskih igrača predvođenih Bodirogom, Tomaševićem i ostalim asovima.

Za razliku od igračkog, stručni štab je u hotel „Interkontinental“ stigao u kompletnom šastavu,

Dragan Šakota, Milan Minić, Igor Kokoškov, uz, kako je to Obradović najavio, punu podršku Dušana Ivkovića. (st. 24-25).

Posle osvojene treće uzastopne titule u nacionalnom prvenstvu, razgovarali smo sa strategom Partizana Duškom Vujoševićem. Intervju karakteriše sam naslov: Ljubav, entuzijizam i težak rad. Razgovor je zaključen Vujoševićevim rečima, odnosno principima od kojih, nema dileme, ni posle deset godina nije oduštao:



– Svima nama prethodni rezultat ne treba da bude nešto što će da utoli glad za trofejima, već zamajac ka novim titulama... Ovde je košarka više od igre, tako da oni koji hoće da je igraju moraju da budu spremni na više od igre. Reklo bi se: rečeno učinjeno. (st. 27-29).

Uz još mnogo kvalitetnih stručnih tema ovaj broj posebno karakterišu dve činjenice. Trener br. 29 je štampan dvojezično (srpski-engleski) i nikada nismo imali toliko strana izdatih kao reklamni prostor. Gotovo sve kako se poželeti može. Pogledajte ponovo Trener br. 29. Bićete, ponovo, zadovoljni što ste nas poslušali.

M. P. Polovina

Povratak košarke

Cilj – stabilan prvoligaš

Posle deset godina u Subotici će se igrati prva liga za košarkaše. U prošlogodišnjoj takmičarskoj sezoni (2013/2014), subotička ekipa se takmičila u okviru druge savezne lige. Tokom cele sezone igrači Spartaka dobrim igrama skrenuli su pažnju na sebe. Iz utakmice u utakmicu timski rad na terenu doneo je rezultat. Trener ekipe Predrag Borilović zajedno sa svojim saradnicima uložio je mnogo truda kako bi ekipa sezonu završila među prve dve ekipe i automatski

Subotici problem sa halom sportova koja u toku sezone u nekoliko navrata nije na raspolaganju sportistima zbog nekih drugih sportskih i kulturnih dešavanja.

Takmičenje u prvoj saveznoj ligi umnogome se razlikuje od druge lige, ali ekipa Spartaka neće se lako predati. Fizička pripremljenost igrača je na prvom mestu. Karakter i velika želja kod svih igrača postoji, jedino što ekipi nedostaje jeste iskustvo, ali trenera Borilovića raduje dobar rad igrača i želi da Subotica dobije stabilnog prvoligaša. U prva dva kola ekipa Spartaka igraće pred svojim navijačima.

Najkorisniji igrač u prošloj sezoni u drugoj saveznoj ligi bio je igrač Spartaka Miloš Milosavljević. Za neke je to bilo iznenađenje ali ne i za stručni štab Spartaka. Miloš je jedan od retkih igrača koji prvi dolazi a poslednji odlazi sa treninga i kome ništa nije teško da uradi. Slobodan Lukić žali što nema više takvih mladih igrača, jer pored talenta potrebno je duplo više rada za ostvarenje dečaćkih snova. Miloš je imao tu sreću da bude pozvan od strane selektora Aleksandra Đorđevića i provede nekoliko



izborila plasman u prvu košarkašku ligu Srbije. I u novoj takmičarskoj sezoni, u stručnom štabu ekipi na klupi će biti i eminentni trenerski stručnjak Slobodan Lukić, čije će znanje i iskustvo sigurno koristiti ne samo prvom timu, već košarci u ovom gradu.

Lukić je pre dolaska u košarkaški klub Spartak preporučio mladog stručnjaka Predraga Borilovića, koji je željan rada i dokazivanja, što se videlo u prethodnoj takmičarskoj sezoni. Lukić je zajedno sa Borilovićem stvorio dobru hemiju između igrača koji su u svakoj utakmici davali i više od svojih mogućnosti. Po rečima Lukića ekipa je pripremljena za prvu ligu, ali je šteta što uprava kluba nije mogla da obezbedi pripreme van Subotice, ali stručni štab je svestan situacije tako da su celokupne pripreme odradene u Dudovoj šumi. Subotička publika prepoznala je rad igrača i bila od velike podrške tako da se očekuje da će košarkaški klub Spartak u prvoj saveznoj ligi imati podršku sa tribina hale sportova. Iskusni stručnjak ističe da je u



dana sa ekipom, što mu je otvorilo vrata za promenu sredine.

Igrači Spartaka spremno dočekuju početak novih prvensvtenih obaveza. Sada je na čelnicima grada Subotice i upravi kluba da obezbede što bolje uslove kako bi ekipa mogla da razmišlja samo o utakmicama, jer samo tako može da ostvari željeni rezultat.

D. Pinter

Mlađe muške reprezentativne selekcije osvojile ovog leta tri medalje

Uvod u renesansu

Uvod u ogroman uspeh reprezentacije Srbije na Svetskom Kupu u Španiji bili su zapaženi nastupi mladih selekcija, koje su ovog leta osvojile tri medalje.

Mlada reprezentacija pod vodstvom trenera Dejana Mijatovića bila je treća na Evropskom prvenstvu na Kritu. Juniori koje je predvodio Aleksandar Bučan postali su vicešampioni Evrope, dok je U17 reprezentacija na čelu sa Vanjom Gušom došla do bronzane medalje na Svetskom šampionatu u Ujedinjenim Arapskim Emiratima.

Postignuti rezultati su za svako poštovanje, znak da se odlično radi u mladim kategorijama, ali se kao i uvek postavlja pitanje, ko od ovih talentovanih momaka može jednog dana do statusa seniorskog reprezentativca i budućeg asa srpske košarke.

– Na moje pitanje kolegi Bošku Đokiću, šta misli o jednom 17-godišnjaku, dobio sam sledeći odgovor. Pitaj me o njemu kad sakupi 3.000 minuta seniorske košarke. Kad u sledeće tri sezone, na 50 utakmice bude u igri bar 20 minuta u proseku. Ogromna odgovornost leži na klubovima, na njihovoj spremnosti da pruži šansu, ukaže poverenje mladom igraču – ističe Vanja Guša, selektor U17 reprezentacije Srbije.

Izabranici Vanje Guše fantastično su igrali na Svetskom prvenstvu u Dubaiju, gde su u polufinalu ipak zaustavljeni od moćne američke selekcije, koja nikad nije doživela poraz na planetarnim U17 šampionatima.

– Došli smo na Svetsko prvenstvo kao vicešampioni našeg kontinenta, a završili iza selekcija SAD i

Australije, kao najbolji tim iz Evrope. Ono čemu moramo da težimo je model igre koji forsiraju Amerikanci. Osnova svega je individualni razvoj igrača u tehničko-taktičkim veštinama i psiho motoričkim sposobnostima. Poseban akcenat treba staviti na brzinu i kvalitet izvođenja tehničkih elemenata i brzinu donošenja najboljih odluka u samoj igri – zaključio je Guša.

Trener juniorske selekcije Aleksandar Bučan otkrio je deo tajne kako je spremio tim da na šampionatu u Konji dođe do finala gde je poražen od sjajnog turskog sastava koji se puno bolje snašao u paklenoj atmosferi.

– Tokom pripremnog perioda, kroz trenajni proces, pored individualnog usavršavanja, uradili smo mnogo na planu grupne i timske taktike, pre svega u segmentu tranzicije iz odbrane u napad kao i sekundarnog napada. Upravo u tom delu igre pokazali smo mnogo više od ostalih na Evropskom prvenstvu, što je rezultiralo osvajanjem medalje. Imali smo jasno definisane linije kretanja igrača i njihovog načina realizacije u ranoj fazi napada kroz raspored u pozicionoj igri i kao i minijature sekundarnog napada. Na taj način smo ostvarivali takmičarsku prednost u odnosu na ostale timove sastavljene od podjednako dobrih, čak i boljih individualaca. Igrali smo atipično, pogotovo u fazi napada, gde smo rasli kao ekipa kako je šampionat odmicao, pre svega zbog širokog repertoara realizacije koji je bio težak za skauting u pripremi protivničkih ekipa za duel sa nama.

Lj. Masal



Počinje sezona studentske košarke

Studentima potrebna podrška

krajem oktobra i početkom novembra počinje nova sezona u studentskoj košarci, a u tri najveća univerzitetska grada u Srbiji umeće u magičnoj igri pod obručem pokazati nekoliko hiljada studentkinja i studenata.

Na Beogradskom univerzitetu titulu u muškoj konkurenciji braniće ekipa Fakulteta organizacionih

mogu da očekuju od igrača sa Ekonomskog fakulteta, kao i od košarkaša Visoke tehničke škole.

Na jugu Srbije šampionske titule u obe konkurencije drže ekipe Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja. U prethodnim sezonama košarkašice FSFV-a i Mašinskog fakulteta smenjivale su se na tronu, a u novoj sezoni za titulu najbolje košarkaške selekcije konkurisaće i devojke sa Medicinskog i Elektronskog fakulteta. Košarkaši FSFV-a revanširali su Elektronskom fakultetu za poraz u finalu u sezoni 2012/13, a nova akademska godina doneće i neizvesnu borbu. Izrazitog favorita nema, pa će za prvo mesto na Univerzitetu Niš, pored sportista, pretendovati i sastavi Elektronskog, Pravnog i Prirodno-matematičkog fakulteta.

Uslovi u kojima studenti treniraju u velikoj meri zavise od fakulteta i njihove spremnosti da izdvoje određena sredstva za zakup hala i termina za treninge. Trenerski kadar studentskih ekipa uglavnom je sastavljen od



nauka, koja već 11 sezona neprikosnoveno vlada košarkaškim terenom. Momci sa Voždovca i ove sezone su glavni favoriti za titulu, a u borbu za prvo mesto umešće se i ekipe Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja, Ekonomskog fakulteta, Univerziteta Singidunum i Poljoprivrednog fakulteta. Zanimljivo će biti u ženskoj konkurenciji. Košarkašice Singidunuma u debitanskoj sezoni uspele su da osvoje titulu, iako su u rosteru tokom cele sezone imale šest igračica. Dobre partije očekuju se i od devojaka sa Mašinskog fakulteta, Fakulteta organizacionih nauka i Pravnog fakulteta, koje će pored Singidunuma biti kandidati za prva tri mesta.

Veliku borbu za najbolju ekipu na Novosadskom univerzitetu vodiće košarkaši Fakulteta tehničkih nauka i Fakulteta sporta. Inženjeri i sportisti otpor

profesora i asistenata angažovanih na samim fakultetima, ali i značajan broj studenata je istovremeno i trener i igrač.

Kvalitet studentske košarke vidi se po tome da u selekcijama nekoliko beogradskih fakulteta igraju profesionalni košarkaši i košarkašice. Fakultet organizacionih nauka u svojim redovima ima Ivana Smiljanića (FMP), organizator igre u ekipi Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja je Vuk Malidžan (OKK Beograd), dok Branka Luković (ŽKK Partizan) i Marina Radović (Crvena zvezda) igraju dva večita derbija – drugi je kada se sastaju ekipe Singidunuma i Mašinskog fakulteta. Potvrda kvaliteta studentske košarke došla je i ovog leta kada je univerzitetska selekcija Niša osvojila bronзанu medalju na Evropskim univerzitetskim igrama u Roterdamu.

Dejana Popović

Promena administrativaca na čelu UKTS

Vasiljević umesto Mitrovića



odskora nova promena u administrativnom delu Udruženja košarkaških trenera Srbije.

Posle tri godine rada sekretar Milan Mitrović je napustio kancelariju UKTS i otisnuo se u profesionalne trenerske vode. Preselio se u Rumuniju, gde će raditi kao pomoćnik u prvoligaškom klubu. Na njegovo mesto je od 1. septembra i zvanično stupio na novu dužnost sekretara u funkciji VD – Strahinja Vasiljević (28).

Mladani Vasiljević je dobro poznato ime u Kancelariji UKTS, jer je svakodnevno skoro tri godine pomagao Mitroviću. Pre toga, čak od 2007. godine je prisutan i akti-



van u organizaciji svih aktivnosti UKTS, posebno Trenerskih dana i Beogradske košarkaške klinike.

U kratkotrajnoj trenerskoj karijeri vodio je samostalno juniorski tim Torlaka, a zatim bio pomoćnik Mirka Ocokoljića u prvoligaškoj ekipi Superfunda. Bio je angažovan i kao pomoćnik Marka Simonovića u juniorskoj ekipi Crvene zvezde. U nacionalnim selekcijama, učestvovao je kao pomoćnik Aleksandra Džikića u reprezentaciji Srbije U 20.

Prvi ozbiljniji angažman na novoj funkciji bio mu je nedavno izdavanje brojnih trenerskih licenci za sezonu 2014-15, u čemu mu je svesrdno pomagao Marko Mrđan.

S.P.

NOVOMATIC

GROUP OF COMPANIES

NOVO INVESTMENT
NOVOMATIC GROUP OF COMPANIES

PARTIZANSKE AVIJACIJE 4
11077 BEOGRAD



Priredio: Čedomir Maričić, viši trener košarke

Odjeci Svetskog kupa 2014

Nedavno završeni svetski kup ostaće nam svima u lepom sećanju, kako zbog sjajnog rezultata naših košarkaša, tako i zbog „najave“ da ćemo se možda vratiti na ono mesto na kome je naša košarka dugo godina bila. U borbi da se nadmaši protivnik, kao i da se približe reprezentaciji SAD-a, mnogi stratezi su predstavili različite filozofije u svojim napadačkim sistemima, a sve u zavisnosti od strukture tima i individualnih kvaliteta igrača koje su predvodili.

Mnogi specijalizovani košarkaški sajtovi bavili su se ovom tematikom, tj. dali su neki svoj osvrt na tek završeno takmičenje, kako kroz stručne komentare poznatih trenera iz celog sveta, tako i kroz prikaze ofanzivnih i defanzivnih dejstava pojedinih ekipa.

Prikazaćemo neke od njih, a siguran sam da će ih mnogi ugraditi u napadačke „setove“ svojih ekipa, u svim rangovima takmičenja. Tekstovi su preuzeti sa sajtova:

www.fastmodelsports.com i

www.basketballhq.com,

koji su neiscrpan izvor tema iz oblasti „košarkaške nauke“.

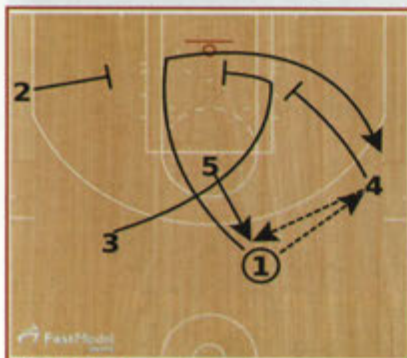
Nedavno završeni svetski kup ostaće nam svima u lepom sećanju, kako zbog sjajnog rezultata naših košarkaša, tako i zbog „najave“ da ćemo se možda vratiti na ono mesto na kome je naša košarka dugo godina bila. U borbi da se nadmaši protivnik, kao i da se približe reprezentaciji SAD-a, mnogi stratezi su predstavili različite filozofije u svojim napadačkim sistemima. Prikazaćemo neke od njih, a siguran sam da će ih mnogi ugraditi u napadačke „setove“ svojih ekipa, u svim rangovima takmičenja.

Započecemo sa reprezentacijom **FRANCUSKE**, koja je napravila sjajan rezultat, a sve kao spoj sjajne fizičke pripremljenosti i velike želje, i pored odsustva dva najbolja igrača ekipe.

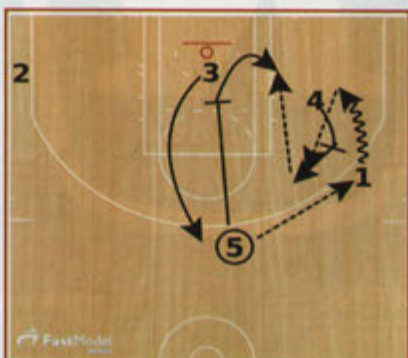
I pored odsustva Tonija Parkera, u ovom napadu možemo videti uticaj San Antonio Spursa, koji su nešto slično igrali u finalnoj seriji NBA 2014. godine.

Igrač broj 1 dodaje loptu saigraču broj 4 i „ukršta“ sa saigračem broj 3 oko igrača broj 5 na poziciji visokog posta. Igrač broj 5 se otvara na linju za tri poena, gde prima loptu od saigrača broj 4. Istovremeno, igrač broj 1 koristi uzastopne blokade od strane saigrača 3 i 4 i otvara se na poziciju od 45 stepeni (Dijagram 1).

Igrač broj 5 dodaje loptu saigraču broj 1. Igrač broj 4 pravi iskorak i igra „pick and pop“ sa saigračem broj 1, dok igrač broj 5 postavlja blokadu u reketu za saigrača broj 3. Igrač broj 1, posle iskorišćene blokade dodaje loptu saigraču broj 4, koji dalje ima mogućnost šuta sa poludistance, ili pasa na saigrača broj 5, koji se posle blokade izborio za poziciju na niskom postu (Dijagram 2).



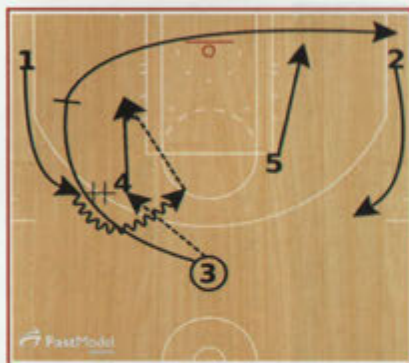
DIJAGRAM 1



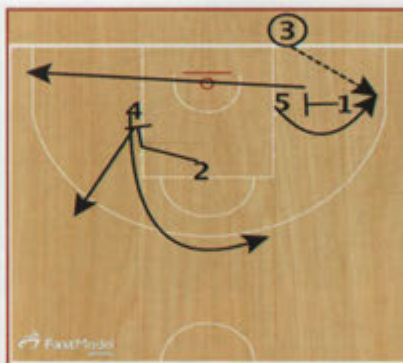
DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4



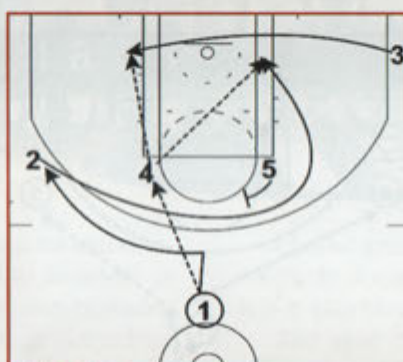
DIJAGRAM 5



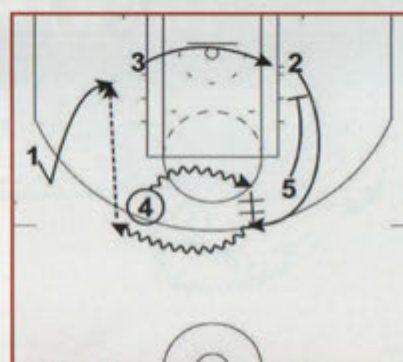
DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9

NOVI ZELAND je jedna atipična ekipa, koja je, i pored čestih oscilacija u igri, mnoge osvojila svojom borbenošću i pored očigledne inferiornosti u odnosu na neke ekipe.

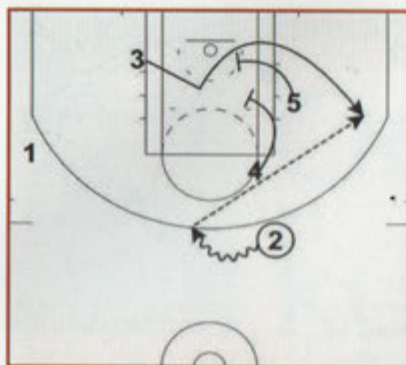
Napad započinje iz neke vrste „rogova“, dodavanjem igrača broj 1 saigraču 4. Igrač broj 4 dodaje dalje loptu igraču broj 2, a zatim sa saigračem broj 1 postavlja uzastopne blokade za saigrača broj 3 na neopterećenoj strani. Igrač broj 5 prelazi na poziciju niskog posta na strani lopte (Dijagram 3).

Igrač broj 2 dodaje loptu igraču broj 3, a zatim se pomera u ugao terena. Igrač broj 3 dodaje loptu igra-

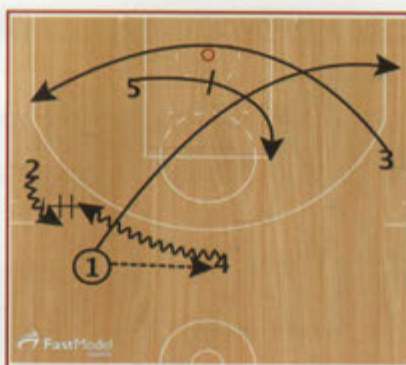
ču broj 4, a zatim postavlja donju blokadu za saigrača broj 1. Igrač broj 1 koristi blokadu i prima loptu uručanjem od strane saigrača broj 4. Posle postavljene blokade, igrač broj 3 odlazi u ugao terena, dok igrač broj 2 odlazi na spoljnu poziciju. Igrač broj 5 se u toj situaciji popeo na poziciju visokog posta. Igrač broj 1 posle uručanja, agresivnim driblingom napada reket i dodaje loptu saigraču broj 4, koji se otvorio ka košu. Igrač broj 5 se spušta ka osnovnoj liniji (Dijagram 4).

LITVANIJ je ekipa koja mnogo polaže u svoj šut za tri poena, po čemu su poznati mnogo godina una-





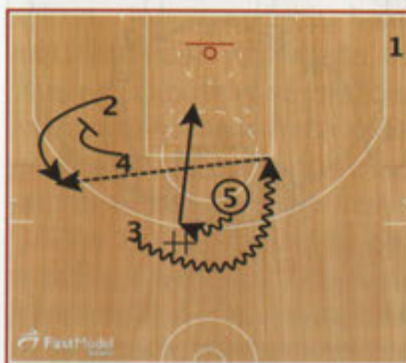
DIJAGRAM 10



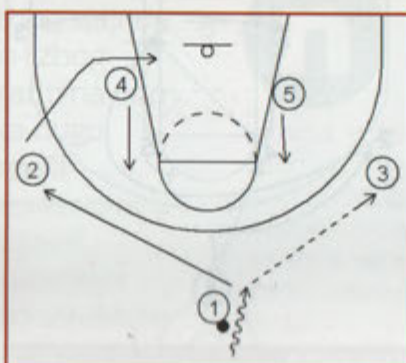
DIJAGRAM 11



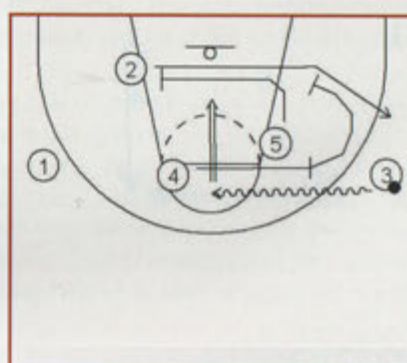
DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15

zad. Značajan deo svoje taktike baziraju na akcijama za svoje sjajne šutere, pa su tako imali i pripremljene akcije iz auta, koje su imale više mogućnosti za brz šut za tri poena.

Igrač broj 1 postavlja blokadu za saigrača broj 5, a zatim odlazi u suprotan ugao. Igrač broj 2 postavlja blokadu za saigrača broj 4, a zatim se otvara na spoljnu poziciju (Dijagram 5).

Igrač broj 5 dodaje loptu saigraču broj broj 4, a ovaj nastavlja dalje do igrača broj 2 (Dijagram 6).

Igrač broj 4 postavlja donju blokadu za saigrača broj 3, koji izlazi i prima loptu od saigrača broj 2 za otvoren šut za tri poena (Dijagram 7).

Vrlo jednostavna akcija iz auta, ostaje Vam „samo“ da pogodite šut za tri poena.

Reprezentacija **GRČKE** je primenijvala nekoliko varijanti napada iz rasporeda 1-4, koji je omiljen i kod nekih drugih ekipa. Prikazaćemo jedan od njih.

Igrač broj 2 pretrčava preko vrha kapice na suprotnu stranu terena („preko“ igrača broj 4 i 5). Igrač broj 1 dodaje loptu saigraču broj 4, a zatim odlazi na poziciju na kojoj je prethodno bio igrač broj 2. Igrač broj 3 protrčava na stranu lopte, 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 8).

Ukoliko ništa od toga nije moguće, 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 „čisti“ stranu i omogućava igraču

broj 1 da utrči iza leđa svom čuvaru (back door cut) i da primi loptu za eventualni šut sa male distance (Dijagram 9).

Posle već pomenutog uručenja 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 10).

Ponovo ćemo prikazati jednu minijaturu u izvedbi reprezentacije **FRANCUSKE**, u kojoj se ponovo vidi filozofija igre San Antonio Spursa.

Igrač broj 1 dodaje loptu saigraču broj 4 i protrčava u suprotan ugao terena. Igrač broj 3 protrčava kroz reket uz osnovnu liniju, ka suprotnom uglu terena, a koristeći blokadu od strane saigrača broj 5. Igrač broj 4 uručuje loptu posle driblinga saigraču broj 2 (Dijagram 11).

Igrač broj 2 dodaje loptu igraču broj 5, koji se posle blokade otvorio ka vrhu. Igrač broj 2 koristi blokadu od lopte, od strane igrača broj 4. Igrač broj 4 se okreće i ponovo postavlja blokadu, ovaj put zajedno sa saigračem broj 2 (uzastopna blokada), a za saigrača broj 3 (Dijagram 12).

Igrač broj 5 iz driblinga uručuje loptu saigraču broj 3. Igrač broj 3 agresivnim driblingom napada reket, ili dodaje loptu saigraču broj 2, koji se otvorio za šut za tri poena, posle blokade od strane saigrača broj 2 (Dijagram 13).

Sledeći napad je jedan interesantan napad protiv odbrane čovek na čoveka, a nekoliko puta smo ga mogli videti kao taktičku postavku reprezentacije **TURSKJE**.

KONKURS

Napad započinje iz rasporeda 1-2-2. Igrač broj 1 otvara napad dodavanjem lopte igraču broj 3 na krilnoj poziciji. Igrači broj 4 i 5 se pomeraju ka pozicijama visokog posta. Posle dodavanja, igrač broj 1 se pomera na suprotnu stranu od lopte, na poziciju na kojoj je bio igrač broj 2 pre nego što se spustio na ivicu reketi na neopterećenoj strani (Dijagram 14).

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

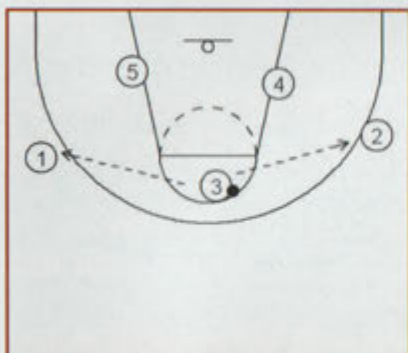
Igrač broj 2 u ovoj situaciji "dobija" uzastopnu blokadu, ali treba napomenuti da on kreće tek kada igrač broj 3 iskoristi blokadu od saigrača broj 4, tj. kad prođe nivo blokade (Dijagram 15).



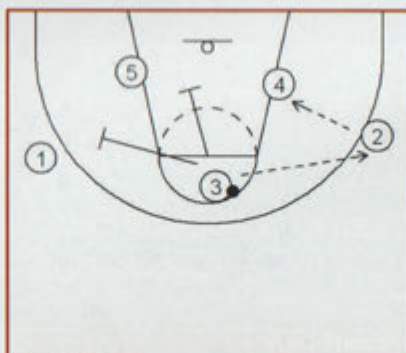
Ukoliko igrač broj 3 nije u povoljnoj poziciji za šut, on može da doda loptu bilo igraču broj 1 bilo igraču broj 2 koji je iskoristio uzastopnu blokadu (Dijagram 16).

Ako igrač broj 3 doda loptu igraču broj 2, može posle toga da postavi donju blokadu za igrača broj 5, ili blokadu od lopte za igrača broj 1. Igrač broj 2 ima mogućnost da šutne na koš, ukoliko je u povoljnoj poziciji, ili da doda loptu igraču broj 4 na poziciji niskog posta (Dijagram 17).

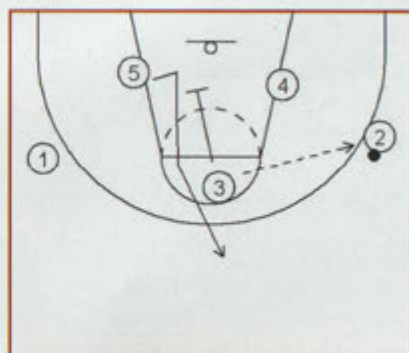
Ukoliko se igrač broj 3 odluči da postavi donju blokadu za igrača broj 5, igrač broj 5 koristi blokadu i izlazi na vrh (Dijagram 18).



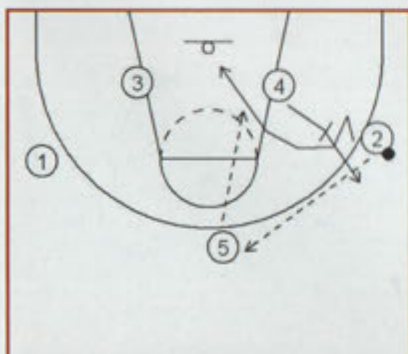
DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17



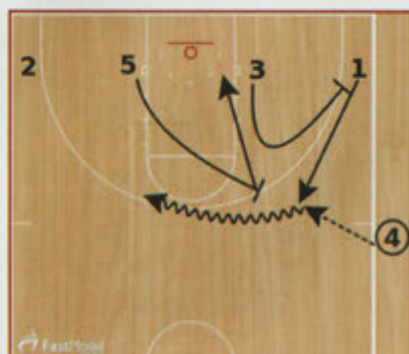
DIJAGRAM 18



DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 20



DIJAGRAM 19

Ukoliko igrač broj 2 prethodno nije uputio šut na koš, niti dodao loptu igraču broj 4 na poziciji niskog posta, dodaje loptu igraču broj 5, a zatim, koristeći blokadu u leđa od strane igrača broj 4, utrčava ka košu i prima eventualni pas od igrača broj 5. Ovde treba navesti jedno pravilo koje stalno treba imati na umu, a to je da svaki put kada igrač postavlja blokadu u leđa, posle iskoršene blokade obavezno treba da napravi iskorak i da popuni poziciju na kojoj je prethodno bio njegov saigrač koji je iskoristio blokadu (Dijagram 19).

Reprezentacija **HRVATSKE** se nije baš proslavila na Svetskom kupu, a ovu akciju iz auta su koristili u pokušaju da, koristeći višestruke blokade na igraču sa loptom, dođu do lakih poena. Koliko su uspeali u tome...?

Raspored je 1-4. Igrač broj 3 postavlja blokadu za saigrača broj 1 koji prima loptu iz auta. Igrač broj 5 postavlja dijagonalnu blokadu za igrača broj 1 koji je primio loptu, ali se odmah otvara ka košu, sa ciljem da primi loptu od igrača broj 1 (Dijagram 20).

Ukoliko to nije moguće, igrač broj 5 postavlja „flex“ blokadu za igrača broj 3. Igrač broj 3 koristi blokadu i utrčava ka košu, sa ciljem da primi loptu od saigrača broj 1. Ukoliko ni to nije moguće, igrač broj 4 postavlja blokadu za saigrača broj 5, koji zatim sprintom kreće ka igraču s loptom, broj 1 i igraju P'N'R na sredini (Dijagram 21).

Ostali igrači se otvaraju na spoljne pozicije, sa ciljem da prime loptu za otvoren šut sa distance (Dijagram 22).



I na kraju, još jedan napad reprezentacije **LITVANIE**, u kojoj svi igrači vole, a što je i najbitnije, mogu da pogode šut za tri poena.

Igrač broj 1 koristi blokadu od strane saigrača broj 4 i dodaje loptu igraču broj 5 koji se otvorio iznad linije za tri poena. Igrač broj 1 oslobađa prostor i odlazi u ugao terena (Dijagram 23).

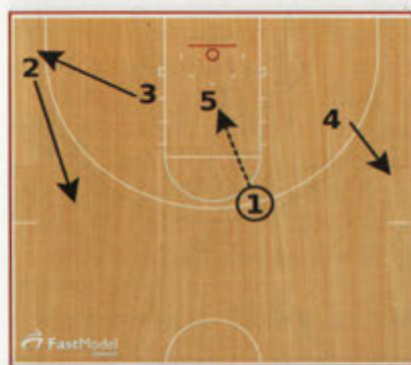
Igrač broj 5 zatim kreće na uručenje lopte iz driblinga igraču broj 2, i istovremeno mu pravi blokadu, a zatim se otvara ka košu. Ukoliko je moguće, igrač broj 2 dodaje loptu igraču broj 5, a ako ne, dodaje igraču broj 4 (Dijagram 24).

Igrač broj 3 snažno utrčava ka košu i „traži“ loptu na poziciji niskog posta od saigrača broj 4. Ukoliko to nije moguće, igrač broj 1 se pomera iz ugla terena i prima loptu od saigrača 4 (Dijagram 25).

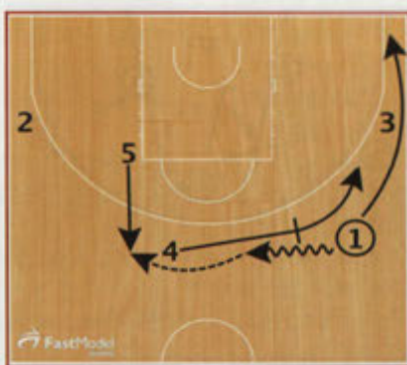
Igrači broj 1 i 4 igraju „pick and pop“. Igrač broj 1 ima mogućnost da doda loptu igraču broj 4 ili igraču broj 2 posle blokade „od lopte“ od strane saigrača broj 5. Ukoliko prethodno nije primio loptu na niskom postu, igrač broj 3 oslobađa stranu i odlazi u ugao terena (Dijagram 26).

Nastavak je sledeći. Igrač broj 5 igra P'N'R sa igračem broj 1. Igrač broj 1 snažno napada reket driblingom i „traži“ prvenstveno igrača broj 5 koji se otvorio ka košu. Ostali igrači svojim pomeranjem otvaraju višestruke mogućnosti za pas i šut za tri poena (Dijagram 27).

Svetski kup je prošao, bilo je mnogo lepih trenutaka, a ovo neka bude jedan mali podsetnik na te dane kojih se svi rado sećamo i dugo ćemo ih pamtili.



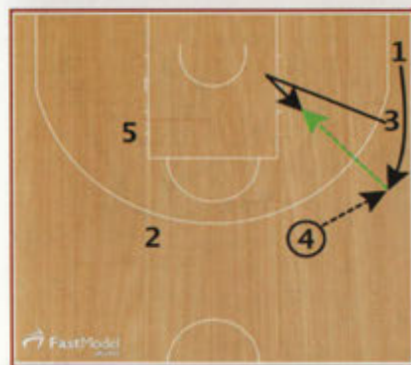
DIJAGRAM 22



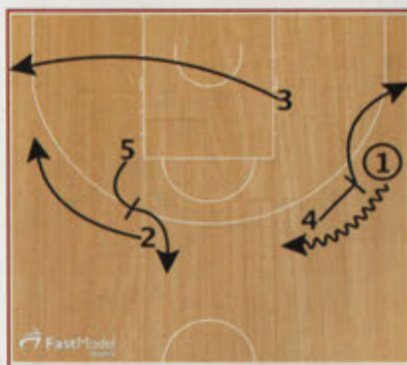
DIJAGRAM 23



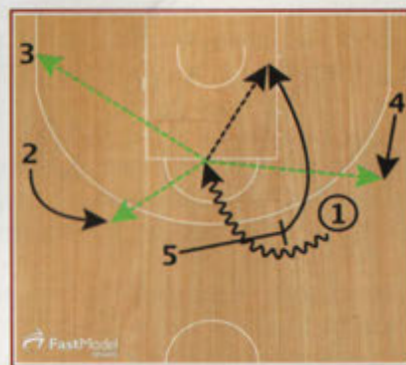
DIJAGRAM 24



DIJAGRAM 25



DIJAGRAM 26



DIJAGRAM 27

KONKURS

za upis kandidata na Program za stručno osposobljavanje III nivoa u sportu, za zvanje

SPORTSKI OPERATIVNI TRENER KOŠARKE za školsku / 2014 - 2015 godinu.

Program stručnog osposobljavanja je u obimu od 240 časova i čine ga predmeti iz opšte i specifične stručne oblasti.

Program opšte stručne oblasti organizuje i realizuje Fakultet za sport i turizam TIMS. Kompletna predavanja kandidati mogu pohađati u različitim terminima i gradovima; Novi Sad, Zrenjanin i Beograd u zavisnosti od mesta njihovog boravka.

Nakon realizacije programa opšte stručne oblasti program uže stručne oblasti organizuje i realizuje Mini basket Udruženje Srbije. Kompletna predavanja će se održati dva puta u dva različita termina i mesta.

Prvi termin predavanja za užu stručnu oblast je januar mesec u okviru Međunarodnog Mini basket festivala u Beogradu, a drugi termin je juni i juli mesec u okviru Međunarodnog košarkaškog kampa KASTA.

Prijavlivanje za učešće u programu osposobljavanja može se obaviti na fakultetu za sport i turizam TIMS, Radnička 30 / a, Novi Sad, ili Mini basket udruženje Srbije, Sazonova 83, Beograd, (Kuća košarke), kao i elektronskim putem preko: www.tims.edu.rs

Uz popunjenu prijavu potrebno je priložiti fotokopiju lične karte i svedočanstvo o završenoj srednjoj školi.

Cena školarine za opšti stručni deo iznosi 190 Eura (protiv vrednost u dinarima na dan uplate) uplaćuje se na žiro račun TIMSa .

Cena školarine za užu stručni deo iznosi 200 Eura (protiv vrednost u dinarima na dan uplate) uplaćuje se na žiro račun Mini basket udruženja.

Cena školarine sadrži: predavanja, ispite, elektronsku literaturu, dnevnik rada, odbranu završnog rada i izdavanje diplome.

Sve dodatne informacije o nastavnom planu i programu, načinu polaganja ispita i načinu plaćanja školarine mogu se dobiti za:

Opštu stručnu oblast
www.tims.edu.rs slobodan.krmeta@tims.edu.rs tel. 021 / 530 - 633

Užu stručnu oblast:
bikihaj@citromail.hu tel: 063 / 385 - 963 064 / 828 - 2914 011 / 34 - 00- 819

CENOVNIK OGLAŠAVANJA U ČASOPISU TRENER

POZICIJA	CENA/ din.
1/1 prva unutrašnja strana (K-2).....	25.000,00 (30.000,00)
1/1 zadnja unutrašnja strana (K-3).....	20.000,00 (24.000,00)
1/1 zadnja spoljna strana (K-4).....	30.000,00 (36.000,00)
2/1 unutrašnja duplerica.....	30.000,00 (36.000,00)
1/1 unutrašnja strana.....	15.000,00 (18.000,00)
1/2 unutrašnja strana.....	7.500,00 (9.000,00)
Ubacivanje propagandnog materijala do 50 gr. (letak, katalog, CD, DVD i sl.).....	10.000,00 (12.000,00)

Napomena: - u cene nije uračunat PDV

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

ISSN 1820-4058



9 771820 405009