

# TRENER

broj 92  
Januar 2017.  
godina **XXI**

magazin udruženja košarkaških trenera



## NAPADAMO

# ZLATO

## BRANIMO



FIBA  
EuroBasket Women  
Czech Republic 2017

# 2017



## Januar

p	u	s	č	p	s	n
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Februar

p	u	s	č	p	s	n	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28						

## Mart

p	u	s	č	p	s	n	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

## April

p	u	s	č	p	s	n
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## Maj

p	u	s	č	p	s	n
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Jun

p	u	s	č	p	s	n	
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

## Jul

p	u	s	č	p	s	n
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Avgust

p	u	s	č	p	s	n		
			1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13		
14	15	16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25	26	27		
28	29	30	31					

## Septembar

p	u	s	č	p	s	n	
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

## Oktoibar

p	u	s	č	p	s	n
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Novembar

p	u	s	č	p	s	n		
				1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12		
13	14	15	16	17	18	19		
20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30					

## Decembar

p	u	s	č	p	s	n		
						1	2	3
4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30	31		

# TRENER

## Biti član UKTS...



Na početku smo nove godine sa prirodnom željom da nam bude srećnija i uspešnija. Kako, po običaju, na ovom mestu komentarišemo ono što je u žiži interesovanja, a u vezi sa funkcionisanjem našeg udruženja, i ovoga puta smo u prilici da se ponavljamo.

Pitanje koje je izuzetno značajno, ali hronično otežava funkcionisanje Udruženja, lako ćete pogoditi, jeste – ČLANARINA.

Bilo je, hronično, mnogo nepoštovanja ove elementarne obaveze većine članova Udruženja. Pozitivnim promenama, proteklih godina, u KSS i zalaganjem naše kancelarije, to stanje se prošle godine znatno popravilo, ali još uvek ne toliko da bi ova tema svakog januara prestala da bude u žiži naših obaveza.

Treba li podsećati da gotovo deceniju visina članarine, s pravom, nije povećavana. Zna se u kakvim uslovima najčešće naši treneri rade i kako su za taj rad nagrađeni. Međutim, moramo poraditi na promeni svesti kad je reč o ovoj obavez. Članstvo u UKTS je dobrovoljno. Ali ako je neko rešio da sedne na trenesku klupu i na taj način ušao u naš nacionalni sport, onda je prihvatio i pomenutu obavezu. Lepo je kada klubovi za svoje trenere plate članstvo u Udruženju i to svakako treba podržati. Međutim, moramo shvatiti da je članarina – lična obaveza. Uvereni smo, ne samo obaveza. Članstvom u našem udruženju stiču se i mnoge prednosti, od mogućnosti

stručnog usavršavanja i slično, do mogućnosti da s ponosom možete reći da ste član jednog od najprestižnijih nacionalnih udruženja, bez lažne skromnosti, u svetskim razmerama.

Članarina je statutarna obaveza, a znate li šta to znači? Članarina je osnovni i jedini izvor prihoda za funkcionisanje Udruženja. Redovno izmirivanje ove obaveze, i to bez obzira na to da li neko trenutno ima angažman ili ne, prosto ne treba dovesti u pitanje. Takođe, moramo prekinuti sa pojavom da onaj naš član koji ode na rad u inostranstvo, a to nije mali broj, smatra da mu je obaveza plaćanja članarine prestala?!

Da bi Udruženju, a to su njegovi članovi, nova godina bila uspešnija, svoju pripadnost „overite“ plaćanjem članarine i nastavice putem daljeg uspona. Tako ćemo imati kvalitetne Trenerske dane, naš najstariji stručni seminar. Tako ćemo podstaći, pored samih trenera, dva brenda našeg udruženja: magazin Trener, koji ovim brojem ulazi u treću deceniju izlaženja, i Basketball clinic Belgrade, koji krajem juna organizujemo šesnaesti put.

Budite ponosni na svoje udruženje i dajte svoj lični doprinos njegovom uspešnom radu.

Za početak, platite članarinu i skinite tu temu sa stranica našeg magazina. Uspeh neće izostati.

Budi s ponosom član UKTS.

## Danilović novi predsednik KSS

Predrag Danilović izabran je za predsednika KSS na sedmoj sednici Skupštine Košarkaškog saveza Srbije, održanoj 15. decembra u svečanoj sali beogradskog hotela „M“. Novi predsednik je dobio jednoglasnu podršku 27 prisutnih (od 32) delegata. Izabrana su i četiri potpredsednika KSS, a to su potpredsednik za žensku košarku Ana Joković, potpredsednik za mušku košarku Igor Rakočević, potpredsednik za finansije i marketing Bojan Radun i potpredsednik za takmičenja Dušan Projović.

– Veoma sam počastvovan, mislim da je ovo veliko priznanje za celu moju karijeru, kao sportiste i delom kao funkcionera. Nisam spremao govore, mislim da je ovako mnogo iskrenije i bliže. Đilas je moj dugogodišnji porodični prijatelj. Veoma sam ponosan na tu činjenicu i na sve što je uradio u Savezu i ako moj tim uspe da uradi makar jedan deo toga što je on uradio, biću ponosan. Nadam se da ćemo stvari koje su dobre raditi bolje i da

ćemo se truditi da budu dobre. Sigurno da neće biti lako i siguran sam da ćemo učiniti sve da dođemo do rezultata. Košarka je po rezultatima prvi sport u Srbiji. Za sve realne savete i kritike, moja vrata i vrata mojih saradnika biće uvek otvorena. Voleo bih da te kritike i saveti budu prenesni licem u lice. KSS su uvek krasi li sloga i jedinstvo i nadam se da će tako biti i ubuduće. Trebaće mi sva vaša pomoć, svih delegata, sve vaše ideje će naići na razumevanje. Nije mi svejedno, verujte... Mislio sam da mnogo toga znam, ali izgleda da moram još mnogo da učim – rekao je novi predsednik KSS Predrag Danilović.

Predsednik Danilović je imao podršku i Upravnog odbora UKTS, što je konstatovano i na poslednjoj sednici od 12. decembra. Pored ostalog i zbog činjenice da je u svoj predizborni program uvrstio saradnju sa našim udruženjem kao jednu od ključnih aktivnosti.



## Impresum

**Osnivač i izdavač:** Udruženje košarkaških trenera Srbije, Beograd, Sazonova 83 ■ **Za izdavača:** Ivan Jeremić ■ **Glavni i odgovorni urednik:** Mirko Polovina, mppolovina@gmail.com  
**Izdavački savet:** dr Vladimir Koprivica, Borivoje Cenić, Jovan Malešević, Aleksandar Ostojić, Milka Mrđa, Milan Tasić. ■ **Design&Layout:** Studio Platinum, Beograd  
**Prevod:** Nina Vidosavljević i Filip Simić ■ **Lektura i korektura:** Miroslav Rajković ■ **Adresa redakcije:** Beograd, Sazonova, 83 ■ **e-mail:** ukts@ukts.rs  
**Telefon:** +381 11 34 00 852 ■ **Fax:** +381 11 34 00 851 ■ **Štampa:** Birograf Comp, Zemun ■ **Tiraž:** 1.000 primeraka ■ **Časopis izlazi dvomesečno**  
 ■ Rešenjem Ministarstva za informacije Republike Srbije br. 651-03-00323/1999-03, od 17. 1. 2000. god. „Trener“ je upisan u registar javnih glasila, pod rednim brojem 2928



# Maljković: Konačno lakšim putem

## A GRUPA

### Hradec Kralove

Mađarska  
Ukrajina  
Češka  
Španija

## B GRUPA

### Hradec Kralove

Belorusija  
Turska  
Slovačka  
Italija

## C GRUPA

### Prag

Srbija  
Slovenija  
Francuska  
Grčka

## D GRUPA

### Prag

Letonija  
Belgija  
Crna Gora  
Rusija

**N**ajbolje košarkašice Srbije u odbranu trona osvojenog 2015. u Budimpešti kreću iz Praga, i to iz C grupe, u kojoj su, osim naših devojaka, još selekcije Francuske, Slovenije i Grčke.

Iako su aktuelne šampionke Evrope, reprezentativke Srbije prilikom žreba nisu bile povlašćene, već su zbog dva poraza od Ukrajine u kvalifikacijama za predstojeće Evropsko prvenstvo bile smeštene u drugi šešir. Otuda i to što su u istoj grupi sa prošlogodišnjim finalistom i selekcijom koju su i na Olimpijskim igrama dobile u meču za bronzu Francuskom.

Iako nije vreme da se ocenjuje snaga selekcija, pa ni grupe, već sada se sa velikom verovatnoćom može reći da će duel Srbije i Francuske odlučivati ko će biti prvi u grupi i preskočiti osminu finala. Uz sve poštovanje Grčke i Slovenije, one će se boriti za treće, poslednje mesto u grupi koje vodi dalje.

Ali čak i ako naše devojke ne uspeju da pobeđu Francusku i budu druge u grupi, u D grupi su sve timovi sa kojima izabranice Marine Maljković ne bi trebalo da imaju problema. Tako da je put do četvrtfinala otvoren. A onda – ko zna... Ne kaže se uzalud da je četvrtfinale najvažniji i najteži meč na svakom velikom takmičenju.

Marina Maljković, selektorka našeg tima, rezultate žreba saznala je na treningu svoje ekipe, turskog Galatasaraja. Uz ogradu da nikada nije komentarisala grupu, jer je to nešto na šta ne može da utiče, pa stoga ne želi da na taj način rasipa energiju, već da se uvek trudila da se koncentriše na naš tim, selektorka je istakla:

– Na prvi pogled vidi se da je grupa A „grupa smrti“, a da našu reprezentaciju u Češkoj čeka nešto lakši prvi deo takmičenja nego na prethodnim šampionatima.

Potom se ipak kratko osvrnula na rivale.

– Francusku nije potrebno previše komentarisati. Dve najvažnije utakmice koje smo odigrale bile su protiv Francuske u finalu Evrobasketa 2015. i u borbi za bronzu na Olimpijskim igrama u Rijuu, tako da sada već cela Srbija zna o kakvoj je ekipi reč. Slovenija i Grčka su nam dobro poznate ekipe, jer smo odigrali bezbroj prijateljskih mečeva s njima. U pitanju su dve respektabilne reprezentacije koje izuzetno cenim.

Evropsko prvenstvo u Hradec Kralovu i Pragu igraće se ponovo sa 16 ekipa, ali sada prema novom sistemu takmičenja. Prvaci grupa ići će direktno u četvrtfinale, dok će drugoplasirani i trećeplasirani igrati jednu eliminacionu rundu više. Ukrštaju se A i B, odnosno C i D grupa. Biće kratko, ali veoma zahtevno i činjenica je da će i dužina klupe mnogo toga diktirati.

Kontinentalnim šampionatom u Češkoj počinje novi olimpijski ciklus za reprezentaciju Srbije. Od nacionalnog tima već se oprostila Milica Dabović, kojoj je utakmica protiv Ukrajine u Nišu bila poslednja u reprezentaciji. Videćemo da li će stopama sada već bivšeg kapitena poći još neka od devojaka, ali činjenica je da će Marina Maljković i njeni saradnici u stručnom štabu morati da krenu u proces podmlađivanja tima. U takvoj smo situaciji da on ipak može da bude postepen i bezbolan.

Zato je i pred poslednji prozor kvalifikacija i mečeve protiv Luksemburga i Ukrajine, Marina Maljković pozvala i neke mlađe devojke.

– Ovim kvalifikacijama smo završili jednu prelepu staru priču. Zato sam želela da vidim ta nova lica, koja bi trebalo da budu budućnost srpske košarke, da vidim da li u njima ima igračica koja mogu da mi privuku pažnju i da li mogu da unesu potrebnu energiju koja je neophodna za početak nove priče i ciklusa.

**B. Kostreš**

# Bez kalkulacija na zlato

**S**uština onoga što se nedavno dogodilo na žrebu u Istanbulu za predstojeće Evropsko prvenstvo za košarkaše 2017. Upravo je u naslovu našeg teksta: Srbija kao svetski i olimpijski vicešampion ide na zlatnu medalju. To je, uostalom, u prvoj reakciji saopštio i selektor Srbije Aleksandar Đorđević za sajt FIBA: „Moramo da budemo mentalno spremni i izuzetno posvećeni jer to dugujemo navijačima i sebi. Verujem da ćemo biti prvi, želimo zlato i to svi moji igrači znaju.“

Hrabro, iskreno, odlučno i bez kalkulacija. Onako kako je igrao i kako sada pokušava da se ponaša kao trener i da pri tome to prenese i na druge. Naravno, odmah se postavlja pitanje koliko je to realno. Hajde da najpre vidimo kako je volja žreba rasporedila reprezentacije u četiri grupe.

U narednu fazu takmičenja plasiraće se po četiri najbolje ekipe iz svake grupe, a ukrštaće se reprezentacije iz grupa A i B, odnosno C i D.

Kada pogledamo, pre svega, našu grupu, možemo reći da je srednje teška, da ima reprezentacija za respekt, pre svih domaćin Turska, ali i Letonija, dok sa ostalim protivnicima ne bi trebalo da bude problema.

Dakle, da li je realno ono što je selektor postavio kao cilj? Mišljenja smo da jeste. Ekipa je sazrela i mentalno i igrački, većina igrača igra odlične sezone u svojim klubovima, jedni smo od prvih koji su uradili smenu generacija, imamo odličnu atmosferu, iskustva sa velikih takmičenja, znamo kako se pobeđuje do samog kraja, kao u Španiji i Rijju, ali i kako se gubi kao u Lilu. Ako svi budu zdravi i odazovu se pozivu selektora, nema razloga da jedna hrabra i ne tako česta izjava u poslednje vreme, o napadu na zlatnu medalju, ne doživi i svoju realnost.

Zamolili smo selektora Aleksandra Đorđevića da nam prokomentariše žreb iz Istanbula i protivnike iz D grupe:

„Grupa kao grupa. Dobro je što smo od početka u Istanbulu i što se nećemo izlagati naporima pri putovanju u drugu fazu, naravno, ako se plasiramo. Treba biti spreman za svakog protivnika, odnositi se prema njima s respektom. Mišljenja sam da imamo najjaču grupu od sve četiri. Što se naših konkretnih protivnika tiče, mogu vam reći ukratko neke njihove karakteristike.“

Velika Britanija – zavisi dosta od igrača koji će se odazvati. Tu pre svega mislim na Denga, a zatim i na Sokoa, Mursija, koji se nesumnjivo diže kao igrač. Sve to treba dobro ispratiti i pripremiti se.

Belgija – imali su solidno Evropsko prvenstvo, igrali su dobro u grupi. Dobre su atleta, imaju nekoliko iskusnih igrača iz evropskih liga (Tabu, Herval).

Turska – domaćin. Uvek nezgodni, vrlo iskusni pri organizaciji takmičenja. Odlični Guler i Iljasov. Veoma ozbiljan i težak protivnik, uvek veoma ambiciozni.

Rusija – sa trenerom iz kvalifikacija Bazarevičem. Od igrača, tu su Karašev i Šved kao lideri, atletski veoma spremna ekipa. Zavise dosta od hemije koja se uspostavi među njima i ozbiljnosti kojom priđu takmičenju. Mogu da budu veoma opasni jer nisu favoriti na papiru i mogu rasterećeno da igraju.

Letonija – mlada, atraktivna, izuzetno trkački spremna ekipa. Laka konjica. Trener Bagackis radi odličan posao, bili su i među osam najboljih na EP. Tima sigurno najbolji igrač i lider ekipe. Tu su i izuzetni šuteri Strelniks i Bertans, a ako dođe i Porzingis i još neki, mogu da budu tim sa najvećom projekcijom za budućnost od svih evropskih ekipa i da naprave najveći skok.“

**Božidar Manojlović**

## A GRUPA / Helsinki

Poljska, Grčka, Francuska, Finska, Island i Slovenija

## B GRUPA / Tel Aviv

Ukrajina, Izrael, Litvanija, Gruzija, Italija i Nemačka

## C GRUPA / Prag

Hrvatska, Češka, Španija, Crna Gora, Rumunija i Mađarska

## D GRUPA / Istanbul


Velika Britanija, Rusija, Srbija, Letonija, Turska i Belgija

## ŽREB KAO ŽREB

Jedan od selektorovih saradnika, čuveni Miroslav Muta Nikolić, nije krio zadovoljstvo što će naša reprezentacija nastupati baš u Istanbulu.

„Ja sam jedini pogodio gde ćemo igrati. Sviđa mi se i Sašina izjava da idemo na zlato. Ja to volim, iskreno i bez kalkulacija. Ako se svi odazovu i ako budu spremni, mi i jesmo favoriti za zlato. Žreb kao žreb, nema tu mnogo mudrosti, jer ako hoćeš da budeš prvi, moraš da pobediš sve protivnike, zar ne“, jasan je kao i uvek Muta Nikolić. A ovi momci, sazreli kao igrači, sazreli kao ljudi, predvođeni harizmatičnim selektorom i njegovim stručnim štabom, to svakako mogu. Opet smo tamo gde smo decenijama i bili, u krugu najužih favorita za najviši plasman. Za sve ostalo moraćemo da sačkammo epilog EP.“



A photograph of Igor Kokoškov, a man with short grey hair, wearing a red polo shirt and a watch on his left wrist. He is clapping his hands and looking towards the left of the frame. The background is blurred, suggesting a sports arena.

# Individualni rad sa igračima na spoljnim pozicijama

**S**ebe vidim kao evropskog trenera koji radi u Americi, jer sam već više od 15 godina u NBA. A često me pitaju koja je tvoja specijalizacija, šta ti radiš tamo? Ja kažem - radim jedino što znam a to je da budem trener. Mi potičemo iz jedne stare jugoslovenske škole košarke koja je dugo bila osporavana, međutim zaista mi je mnoga vrata otvorila. Odlaskom u Ameriku i na

sam pomen reči „jugoslovenska košarka košarke“ oni tamo znaju šta je to i veoma cene – tako da su mi vrata bila otvorena. To su bile neke godine kada su i tamo neki renomirani igrači i treneri uradili velike stvari što sam ja imao kao privilegiju da iskoristim. Bili su veoma otvoreni. Međutim dugi niz godina, jer takav je bio i nivo takmičenja i sam finansijski, nivo profesionalnog sporta nam nije dozvoljavao da postoji veliki stručni štab. Po-



stojao je glavni trener i pomoćni trener. Pomoćni trener je bio i skaut, a glavni trener je bio i generalni menadžer itd. Kako je rasla finansijska moć velikih klubova, kao što se dešava u NBA koja je ispred nas, tako je počela da se radi i specijalizacija, pa je neko bio zadužen za napad, neko za odbranu... Naša privilegija je bila, i ono što smo pokušali kao evropski treneri i treneri stare Jugoslavije, to da pretvorimo tu slabost ili manju u kvalitet

da ti moraš da budeš spreman da individualno razvijaš svoje bekove i centra, da znaš da pripremiš utakmicu, da znaš da radiš skauting pripremu i da pre svega vodiš utakmicu. To je neki naš kvalitet koji mlad američki trener nema jer rade ranu specijalizaciju. Ono što je za mene, a to kasnije želim sa Vama da podelim, bilo glavno geslo je da bez obzira na nivo takmičenja i kvaliteta ekipe koju vodite, nemojte nikada da odustajete i nemojte nikada da ne otvarite kontakt sa igračem. To su osnove – jer počeli smo ovo da radimo iz ljubavi koja je prerasla u neki posao.

Nikada nemojte izgubiti odnos sa igračem. Počeo sam više da pomažem glavnim trenerima pa sam se udaljio malo od osnova košarke i počeo sam više da radim pripremu utakmice – radio sam na nekim opštim, velikim stvarima – šta ćemo tokom sezone igrati u napadu i odbrani, tako da sam izgubio kontakt sa igračima.

Kada sam radio u Detroitu Leri Braun je rekao: „Meni ne trebaju pomoćni treneri da razvijaju igrače – ja razvijam igrače“. I to kao glavni trener razvijaš igrače time što prepoznaš talenat, daš igraču šansu da igra, ali ipak nemoj da izgubiš taj kontakt sa igračem. Jer ključna stvar za igrača je da on vidi da ti brineš o njemu!

Kao glavni trener nekada se odvojiš i te stvari rade tvoji asistenti, a i ti sam sigurno ne možeš da radiš sve. Ja to znam, ali bez obzira, uvek pokaži igraču da brineš o njemu, pa makar to bio i jedan horog koji ćeš mu pokazati, jedan izbačaj koji ćeš ispraviti, jedno bacanje. Na detaljima uvek radite!

Postoji i druga stvar koja je veoma bitna (na bilo kom nivou) a tiče se mladih igrača. Oni su često ti koji iziđu na teren očekujući da im ti kažeš šta treba da se radi.

Imao sam prilike da radim sa vrhunskim asovima u ekipama u kojima sam radio. Mi učimo od igrača. Vrhunski igrač ima pripremu za trening, ima rutinu. Kako se on priprema za trening? Kako se priprema u prelaznom periodu? Šta radi po završetku sezone?

Naš igrači su malo razmaženi, oni dođu totalno nespremni na pripremu i kažu: „Hej treneru, kaži nam šta da radimo!“ Ali menja se svest, menja se nivo takmičenja, vidite da i Vaši igrači tokom leta moraju da ulažu u sebe, jer kao svakom profesionalcu – njihovo telo je njihov posao. Tako da van sezone one ima neku svoju rutinu, prosto zna šta da radi. Priprema za trening mu je rutina. I ja sam se pripremam za trening na taj način sa igračem jer imam recimo 5 ili 10 minuta.

Imao sam privilegiju da radim i učim od njega, i zato ga često pominjem njegovo ime – Stiv Neš, koji je vrhunski as – kako u odnosu sa svojim saigračima, u kontroli svlačionice, tako i u svemu što smo videli na terenu što i nije tajna. Stiv je imao svoju malu rutinu koju bih želeo da podelim sa Vama. Treba biti fleksibilan i iz komunikacije sa igračima videti šta im prija, šta mu najbolje „leži“.

Jedna stvar koju zanemarujemo je BALANS. „Core Stability Balance“ je nešto što je dominantno. Igra Stiva Neša je takva da on fizički nije možda dominantan ali postitura tela mu je neverovatna. I sve to isključivo zahvaljujući balansu. Rezultati koje smo imali samo nakon nekoliko dana rada stvarima bili su impresivni.

Imamo jednog igrača i 30 minuta da se spremimo za trening. On je već izvršio neku pripremu u Sali sa kondicionim trenerom, istegao se, itd. Mi krećemo od

**Kada sam radio u Detroitu Leri Braun je rekao: „Meni ne trebaju pomoćni treneri da razvijaju igrače - ja razvijam igrače“. I to kao glavni trener razvijaš igrače time što prepoznaš talenat, daš igraču šansu da igra, ali ipak nemoj da izgubiš taj kontakt sa igračem. Jer ključna stvar za igrača je da on vidi da ti brineš o njemu!**

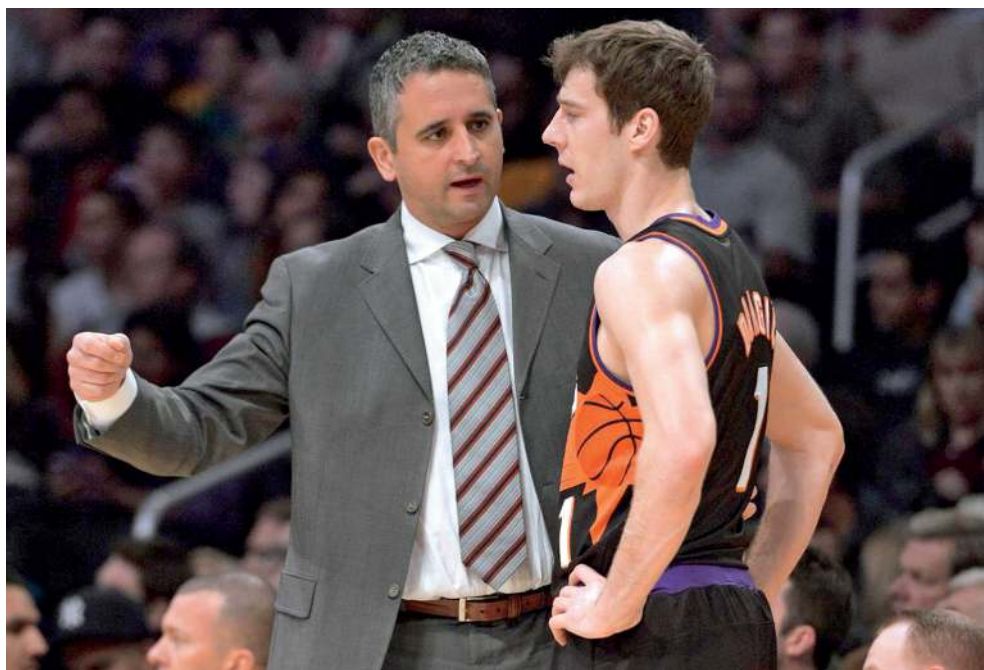
balansa ovde. Nađite svoj idealan balans – poziciju tela u kojoj se osećate komforno. Za početak se nalazimo na liniji penala, kao da se spremamo za šutiranje slobodnih bacanja. Igrač nije na petama, ima stabilnost – pruža otpor svojim telom. Ako mu gurnete ramena on treba da izgleda kao da ga niko ne dira – stabilan, sa glavom napred.

Svaki put želim da igrač krene iz dobrog balansa, prefektnog ako je moguće. Kada gledam Neša dok diže tegove vidim da se radi o manjim težinama, ali on recimo stalno sedi na balans lopti dok to radi (i u tim trenucima dižući teret radi i na balansu). Zato uvek razmišljajte o svom balansu i stabilnosti tela. Nije bitno da li je, ili nije dao koš, igrača stalno treba da zainteresuješ – daš mu vežbu kontrole balansa na kojoj je glavni fokus i pri tom da malo (u drugom planu) da radi na izbačaju lopte.

nazad u balans sa izbačajem lopte na koš. Zatim radite sa iskorakom dijagonalno u nazad sa obe strane. Možete kombinovati sve ove kretnje, iskorake (dva ili više u kombinaciji) pre konačnog šuta na koš.

Sledeća stvar koju radim je rotacija u kukovima isključivo. Visina tela se ne menja, samo samo se radi rotacija u kukovima na jednu i/ili drugu stranu, nakon čega sledi šut (u prvom slučaju je rotacija do ugla od 90 stepeni). Sledeća stvar je ista rotacija ali do ugla od 180 stepeni na jednu i/ili na drugu stranu – nakon čega se uvek vraćamo u isti balans (sa početka). Ne skačemo već proklizavamo (slide).

Nakon toga radimo okret, pivot oko stajne noge licem za 360 stepeni, nakon čega sledi šut na koš. Rame na su dole, dobar je balans i jedino na taj način je moguće to uraditi. Ne smemo prebacivati ravnotežu na pete. Ita varijanta okreta se radi ali sledeći put leđima. Kasnije



Prva vežba koju radimo je da se iz balansa napravi istezanje – da telo liči na slovo „T” – rukama ispruženim sa loptom u njima, i sa jednom nogom iz koja je ispružena u vazduhu u istom nivou sa rukama. Držiš loptu u tom položaju, vratiš se u balans i šutneš na koš. Šut vršiš sa jedne stajne noge, dok je druga nog (koja je bila ispružena pozadi) i dalje u vazduhu zbog vežbanja uspostavljanja ravnoteže. Ako počnete da gubite balans, slobodno sa loptom u rukama dodirnite podlogu kako biste se vratili u dobar balans. Radite naizmenično sa obe noge (menjajući stajnu nogu i nogu kojom se vrši istezanje – zamah). Sledeća stvar je da iz balansa radiš poskok u stranu i povratak u početni položaj uz izbačaj lopte na koš. Sve vreme glava mora biti u istoj visini. Naravno, i sada se radi izbačaj sa jedne noge radi ostvarivanja dobrog balansa. Kada kažemo „poskok” ne radi se o skakanju u stranu već je to više „proklizavanje” („slide”). Ono što se dešava je da mi vršimo pritisak na telo, izazivamo centar za ravnotežu, i vraćamo se u u perfektan centar ravnoteže. U zavisnosti od vremena koje imate za rad na ovome, možete igraču dati zadatak da treba da ubaci 5, 10 ili više šuteva.

Istu stvar raditi sa iskorakomnapred – i povratkom

je preporučljivo raditi kombinaciju – prvo okret grudima za 360 stepeni, pa potom leđima okret nazad.

Sada iz početnog stava sa dobrim balansom radimo ukršten polazak u stranu, pravimo jedan dribling i ulazimo u „step back” šut (odskok unazad). Nema skakanja – sve vreme je igrač nisko do samog dizanja u šut. Trener daje zadatak koliko ponavljanja sa koje strane je potrebno uraditi i slično.

Sledeći je polazak u dribling iz leđnog pivoa, dribling, zakorak i skok šut. Sve radimo sa balansom na prednjem delu stopala (prstima) – ništa na petama. Sve ovo će igrač kasnije da prepozna – recimo kada je odbrana agresivna i blizu da iskoristi leđni pivot i polazak u dribling da pobedi igrača. Sve ovo što Stiv Neš radi, radio je recimo i Dirk Novicki koji se spušta nisko uprkos svojih 215 cm visine i radi ovo na isti način.

Radimo isti polazak leđnim pivotom, ali nakon driblinga radi se „step back” šut.

Ono što recimo Dirk Novicki često radi je da sa penala radi rotaciju u kukovima, pravi dribling i polazak u stranu gde posle jednog driblinga se duže u šut (van reket). Bitno je da se napravi dugačak korak.

Sada može da se uđe u stacionarne vežbe. Sada je



prijem lopte u poziciji trostruke pretnje iz dobrog balansa osetiš da li možeš da šutneš, potom praviš fintu šuta, potom zakorak (polazak ukršteni, stopalo ka košu, lopta na grudima), pa se okrene u spin i vrati se u balans i uzima se šut. Ovo sve što se radi, u ovom slučaju, radi se sa penala sa spoljnim igračima, ali se isto tako ove stvari mogu raditi sa visokim igračima na post pozicijama, te sa krilnim igračima na krilnim pozicijama. I tehnika i balans su za sve pozicije potpuno isti i podjednako važni.

Uraditi potom isto kao i u prethodnoj vežbi, ali se nakon ležnog okreta ponovo leđima vratiti napred, pronaći balans i uzeti šut. Imati u vidu da je sve ovo do sada spomenuto od vežbi zapravo bila priprema za nešto što su dinamičnije vežbe.

Sada ćemo da spustimo loptu u dribling, krenućemo sa kapice. Za početak radimo „oklevajući“ (fintu u driblingu sa menjanjem visine težišta tela na momente

da smo ovo uradili i savladali ovu fintu radeći je dužinom čeonoe linije, možemo da probamo da je uradimo u uslovima igre sa vrha kapice. Posle jedne finte telom slediće šut iz driblinga. Odbranu šalješ u jednu stranu, a ti kao napadač, ideš u drugu – pri čemu lopta praktično ostaje u mestu.

Sada u „pauzi“ mogu da se kombinuju statičnije vežbe sa kojima smo počeli pripremu (sa linije penala iz osnovnog položaja balansa).

Nakon pauze trener će biti dodavač igračima koji primaju lotu u utrčavanju u reket, nakon čega sledi „floater“ šut nakoš. Kako bi im parirali u ovoj vežbi možete postaviti visoke igrače u reket ili trenera sa nekom vrstom „ometaća“ (metla i sl.) kako bi im ometali šut. Svi bekovi u modernoj košarci moraju da poseduju ovu vrstu šuta. Napadač može istu stvar da radi iz driblinga (bez asistencije za prijem lopte od strane trenera) kori-

### Primer - Stiv Neš

Veliki igrači, kao Stiv Neš recimo, ne veruju u slobodan dan. On kaže da „Ako gasim moje telo to mi je teže. Lakše mi je da dižem i da se istegnem, da uradim istežanje, malo da radim na balansu tela, da šutnem petnaestak minuta i budem spreman za sledeći dan“. Krećemo od stacionarnih stvari, kontrole balansa, sve te stvari možete da radite na jednoj nozi i slično. Treba da budete u komunikaciji sa svojim kondicionim trenerom, i bilo bi



„hesitation“) dribling dva puta i zatim se dižemo u šut iz driblinga. Treba ostvariti dobar ritam tokom izvođenja ove celine. Za igrača koji ima situaciju izolacije ovo je jedan od načina da reaguje na odbranu (ako ga odbrana ne respektuje i dozvoljava mu šut).

Sledeće što radimo je situacija kada (usled čitanja odbrane) posle oklevajućeg driblinga probijamo odbrambenog igrača i idemo do kraja (može i još jedan do dva driblinga pa šut iz driblinga ali sa pozicije bliže košu). U slučaju da se odbrana povlači iz ove vrste driblinga možemo napraviti „step back“ šut. Sledeće što može da se uradi kao akciona celina je da nakon „step back“-a i reakcije odbrane na njega (odbrana je stigla uprkos odskoku unazad) radi se zakorak i probijanje odbrane (sa šutem iz driblinga).

U pripremi dosta radimo i ovu fintu telom koju su koristili Bodiroga, Cvijetičanin i velika većina igrača „stare škole“, a danas je koristi Džejms Harden recimo. Kako bismo pokazali osnovni princip, počićemo iz kornera terena, nećemo raditi prednju promenu već ćemo gurati loptu po čeonjoj liniji praktično, dok ćemo telom raditi fintu polaska na jednu ili na drugu stranu – fintu radimo ramenom i i promenimo ruku kojom driblamo loptu. Ka-

steći pre ulaska u reket neku od pomenutih ranije finti nakon čega će iz reketa slediti „floater“ šut.

Možete probati i šut iz trčanja („runner“) sa iste noge u odnosu na stranu na koju je igrač krenuo (šut sa prvog koraka). Ovo je nešto što je potpuno košarkaški atipično, ali je izuzetna vežba za balans.

Radite sa bekovima isto što biste radili i sa centrima – recimo horog šuteve blizu koša sa obe strane, polaganja „na drugi obruč“ iz neposredne blizine (pozicijama ispod obruča). Probajte malo da ih „oterate“ kako bi povećali distancu prilikom ovih šuteva (kako bi vežbali fini izbačaj vrhovima prstiju u odnosu na daljinu od samog koša).

Probajte „in and out“ ulaz na koš gde se koš napada istom nogom kojom se i šut (polaganje) vrši. Treba takođe probati i „cik-cak“ korak sa završnicom polaganjem na koš – „ista noga – ista ruka“ završnica.

U ovoj vrsti pripreme za trening možete koristiti „ulaske“ u akcione celine koje ekipa praktikuje (primer. Pick and roll u tranziciji i slično) iz kojih ćete uzimati šuteve na najrazličitije načine, a sve u okviru zadatih timskih kretnji.

**Pripremio: Goran Vojkić, viši košarkaški trener**

idealno da on već sve ove stvari radi u teretani i da igrači sami to posle na terenu prepoznaju – a da im Vi prosto dodate loptu. Poenta je imati dobre uzore starije igrače u timu koje će mladi igrači želeti da oponašaju – od rutine dolaska na trening, pristupanja obavezama, pripreme za trening, pa i do same igra na terenu. Ako nemate tu sreću onda morate da učite mlade igrače tome. Gledajući naše mlade igrače danas kako ulaze na teren iz svlačionice prvo što rade je šutiraju „trojke“. To nije njihova krivica nego moja – jer oni ne znaju, a ja moram da ih naučim kako da rade. Oni će vremenom videti da radeći kako im Vi kažete dolaze do napretka.

# Presing odbrana



**K**rajem novembra 2016. Univerzitet Tenesi izgubio je jednu utakmicu na turniru koji se odigrao na Havajima. Izgubili su od mnogo iskusnije i košarkaški poznatije (s obzirom na to da je Tenesi kao univerzitet najpoznatiji po kvalitetu ekipe američkog fudbala koja imaju dugi niz godina) ekipe Univerziteta Viskonsin. Međutim, nije to kao informacija bilo najbitnije. Naime, pročitao sam u izveštaju sa utakmice da je presing odbrana Tenesija uspjela da navede protivnika da napravi čak 18 izgubljenih lopti (što je u koledž košarci izuzetno visoka brojka). Ova informacija dobija još više na značaju zbog činjenice da je Viskonsin jedna od najboljih ekipa u NCAA ligi po čuvanju lopte, što i nije čudno s obzirom na to da imaju „veteranski“ tim za NCAA uslove. Upravo je presing odbrana koja je ukrala tih 18 lopti postavio Rik Barns, čovek koga smo imali prilike da gledamo proteklog leta na Beogradskoj klinici.

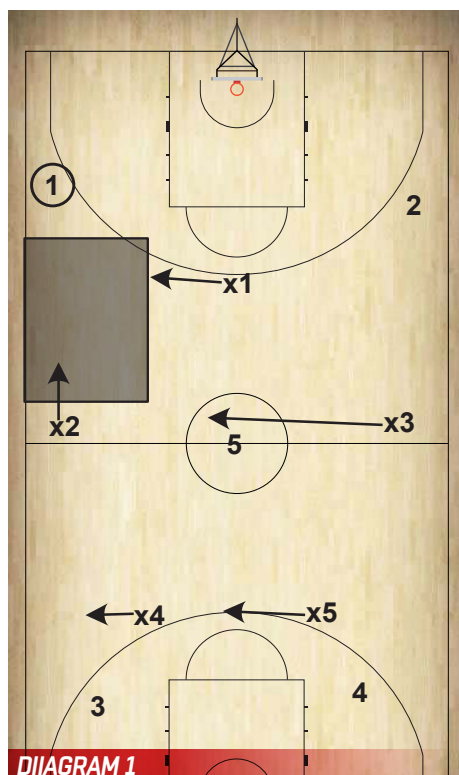
Riku Barnsu je ovo druga sezona kako vodi univerzitet Tenesi, a ukupno 30. sezona na poziciji glavnog trenera (podsećam da je na univerzitetu Teksas proveo „samo“ 17 sezona). Dobitnik nagrade Džon R. Vuden za trenerske legende 2009. „počastio“ nas je predavanjem na temu „Presing odbrana“ u okviru Beogradske trenerske klinike 2016.

„Pokazaću vam presing odbranu koju koristimo na univerzitetu. Ono što pokušavamo da uradimo zovemo „tempo presing“. Može da bude prilično brz i agresivan ili da bude usporen. Želimo da pre svega ukrademo napadu vreme. U principu, reč je o veoma jednostavnom presingu.

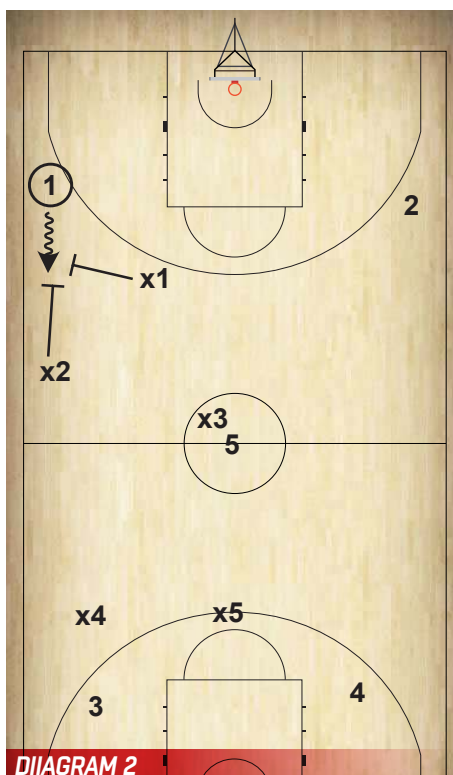
Plejmejker (igrač X1) u odbrani nikada ne ide preko linije za tri poena u inicijalnom položaju (dijagram 1). Kada se lopta nalazi na strani, on se pomera ka lopti i malo unazad i njegov osnovni zadatak je da spreči da lopta driblingom krene u sredinu ili da se dodavanjem nađe u sredini terena.

Krilni igrač (igrač X2) nikada ne prelazi zamišljenu liniju koja prostor između kapice i polovine terena deli na polovinu (pravcem od jedne ka drugoj bočnoj liniji ili, u našim uslovima, linija „dva metra“ na odbojkaškom terenu), i njegov posao je da lopta driblingom krene po bočnoj liniji ili da bude dodata po bočnoj liniji. Zadatak krilnog igrača na suprotnoj strani (igrač X3) jeste da zaštiti sredinu terena. Želimo da dođe do te pozicije i onemogućiti da lopta dođe u sredinu.

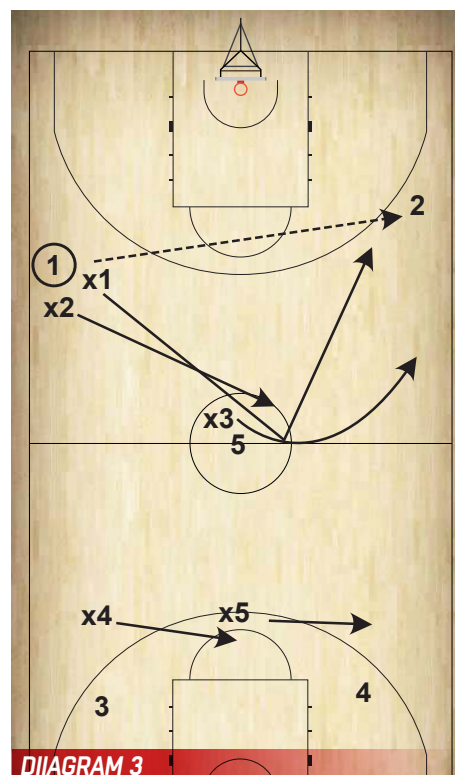
Igrač X4 sprečava da lopta dođe do krilnog napadača koji se nalazi uz bočnu liniju terena, dok se centar nalazi na središnjoj poziciji kao korektor i poslednja zaštita koša. Tako sada imamo ovog igrača X3 koji je ispred



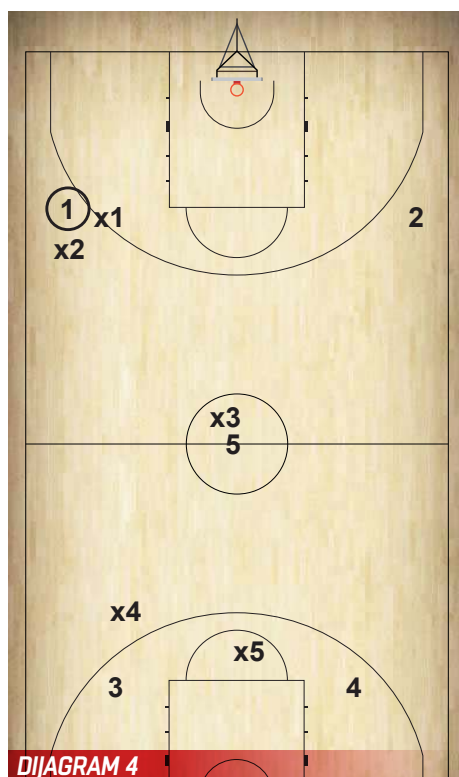
**DIJAGRAM 1**



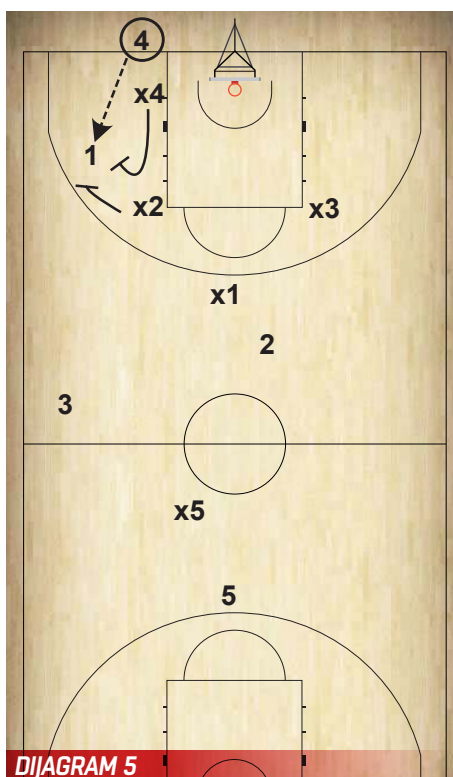
**DIJAGRAM 2**



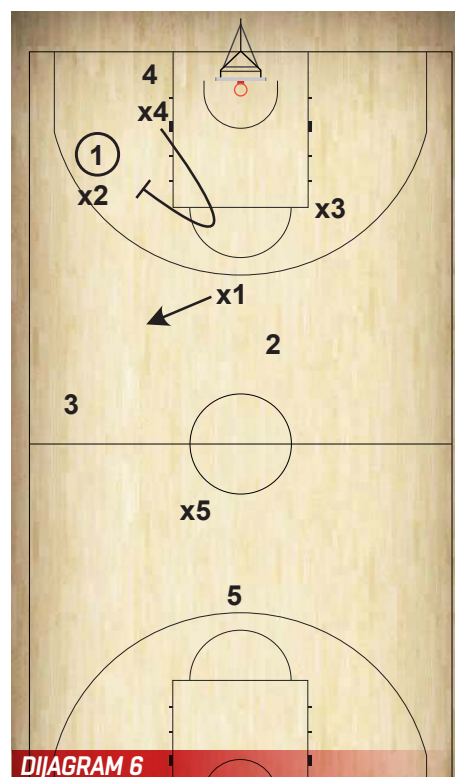
**DIJAGRAM 3**



**DIJAGRAM 4**



**DIJAGRAM 5**



**DIJAGRAM 6**

igrača koji je u sredini terena i imamo iza njega duboko u polju visokog igrača.

Napadu ćemo dozvoliti dodavanje između bekova u zadnjem polju (igrač 1 da doda igraču 2) koliko kog puta oni žele. Ono čemu se nadamo jeste da će plejmejker 1 spustiti loptu u dribling i krenuti napred kako bismo mogli da ga udvojimo (odvajanje igračima X1 i X2). Ako se udvajanje odvija u zoni označenoj na terenu (šrafiranom), onda smo na dobrom putu. Odbrambeni igrač

X3 će i dalje štiti sredinu, dok će se igrač X4 odvojiti od svog igrača i pomeriti ka sredini terena. Tako ćemo imati dva igrača koji udvajaju igrača s loptom, dva igrača koji pokušavaju da preseku dodavanja koja mogu da uslede i imamo igrača koji je korektor i brani koš duboko (igrač X5) (dijagram 2).

Ono što želimo iz ovog udvajanja je sledeće: igračima koji udvajaju uvek govorimo da ne pokušavaju da ukradu loptu dok su u udvajanju - od njih želimo da

usled pritiska koji vrše na loptu da se lopta prilikom dodavanja igrača 1 iz udvajanja odbije (deflect) o njihove ruke, ali isto tako ne želimo da dozvolimo igraču koji je udvojen da iskorakom probije udvajanje ili da na bilo koji drugi način izađe iz udvajanja. Dozvolićemo, ako moramo, dodavanje igraču 2.

Kada se lopta iz udvajanja izbaci igraču 2, odbrambeni igrač X1 sprintuje prvo u sredinu i potom zauzima poziciju prema igraču 2. Odbrambeni igrač X2 ide u sredinu da zaštiti, a igrač X3 se pomera prema igraču s loptom (dijagram 3). Ako je napadač 2 visok, post igrač - ne želimo da ga udvajamo.

Ono što želim je da nateramo napadače da iskoriste osam do deset sekundi za sam prenos lopte iz zadnjeg polja u polje napada.

Ako napad uspe da prebaci (prenese) loptu u prednje napadačko polje, ali na poziciju na koju bi napadač s njom bio tik uz polovinu terena i jednu od bočnih linija terena - mora da usledi udvajanje u takvoj situaciji. Našim igračima govorimo stalno da upravo na tim pozicijama (u uglovima tik po prelasku polovine terena) ne smeju nikada da stanu s driblingom.

Sve što se radi u odbrani mora da se radi sa široko raširenim rukama. Sve što radite treba uraditi ranije (pre protivničke reakcije) - da se postavite u poziciju pre nego što napad reaguje.

Evo još nečega što želim - od odbrambenog igrača X2 želim da blefira (fintira) sve vreme, kao da će da napadne igrača s loptom, kako bi ga naterao da ubrza svoje kretanje i bude brzoplet. Gde god da se desi udvajanje - bilo u zadnjem ili prednjem polju, odbrana mora da ima takav raspored da pored dvojice koji udvajaju ima i dvojicu igrača koji su na linijama prvih dodavanja pokušavajući da preseku pas, kao i jednog igrača koji je korektor i poslednja zaštita koša.

Još jednom, ono što bismo voleli je da lopta koja leti bude u vazduhu zauvek kako bismo mogli da se dobro pozicionirano u odbrani.

Nakon ovog presinga koji izvršimo na napadače, možete sami da odlučite šta ćete da igrate na polovini terena - zonsku odbranu ili „čovек na čoveka“.

Sada smo odlučili da „podgrejemo“ malo situaciju. Od beka X1 u odbrani želimo da inicijalno priđe igraču s loptom, a da se odbrambeni igrač X2 takođe približi igraču bez lopte koji je u zadnjem polju (dijagram 4). Mi želimo da budemo ti koji diktiraju tempo. Prići ćemo igraču s loptom rano (na produžetku linije slobodnih bacanja). Ako ga nateramo da dribla punom brzinom, zadatak je da ga stignemo pre nego što stigne do polovine terena i da ga udvojimo. Po svaku cenu treba da sprečimo da lopta dođe u sredinu - jer je to suštinski ono što napad želi. Kada igrač u odbrani X2 vidi da je usledilo udvajanje, pomera se u sredinu da zaštiti i spreči dodavanje u sredinu. Želimo da igrač 1 s loptom nakon udvajanja doda loptu nazad igraču 2 kako bismo im oduzeli vreme u napadu. Nije dozvoljeno pravljenje faula u zadnjem polju. Ne može da se igra dobra presing odbrana ako se ne postavi dobro udvajanje. Sva petorica igrača moraju da učestvuju u presingu i da budu u potpunosti mentalno spremni i posvećeni zadacima koje imaju u ovoj vrsti odbrane. Sva petorica igrača moraju da se istovremeno kreću po terenu.

U slučaju da lopta preleti presing odbranu i stigne, recimo, na suprotnu stranu (pozicija produžetka linije slobodnih bacanja) do igrača koji je, recimo, dobar šuter,

ono što radimo je da najbliži igrač iz ovog presinga sprintom prilazi tom igraču koji prima loptu i tera ga da spusti loptu u dribling (kako bismo dobili još koji sekund da uspostavimo odbranu na polovini terena) ili ako uzima šut, da mu ga što više oteža.

Ako želimo recimo da postavimo zonski presing posle slobodnih bacanja 1-2-1-1 (dijagram 5), želimo da naš post igrač (X4) bude aktivan na lopti prilikom izvođenja iza čeonu linije. Želimo da nateramo dodavača da doda loptu na desnu stranu terena (napadačku desnu stranu). Odbrambeni igrač X2 tera svog napadača da primi loptu na poziciji gde i X4 tera dodavača da je doda. U momentu kada napadač 2 primi loptu, njegov odbrambeni igrač X2 je u paralelnom stavu i ne dozvoljava mu da napadne po bočnoj liniji. Igrač X4 se pomera i dolazi u udvajanje igrača 2, ali ne direktno, već prvo pomeranjem unazad (kako napadač 2 prosto ne bi prošao između dvojice odbrambenih igrača), pa potom u pravcu igrača sa loptom (dijagram 6). Posao odbrambenog igrača X1 je da brani bočnu liniju uz koju pokušavaju da napadnu i sredinu terena. Zadatak odbrambenih igrača X1 i X3 zapravo će biti da brane trojicu napadača - igrače 2, 3 i 4. Imamo jedno udvajanje. Ako vrte loptu na igrača 4 (koji ju je i uveo u igru), vrtićemo se u prethodno pokazani presing 1-2-2.

Želimo da ukrademo loptu. Moramo da budemo spremni i da čitamo igrača 1, koji je sa loptom. Ako štiti loptu leđima i drži je visoko u vazduhu, jedino što može da uradi je da pokuša da je doda igraču 4, tako da odbrambeni igrač X3 mora da bude na prvom dodavanju agresivan na pomenutom igraču. Ako pak igrač s loptom pivotira napred u položaj da mu je lopta uz čeonu liniju, prva stvar koju gledamo da pokrijemo je napadač 3, koji može da je primi uz čeonu. Ako lopta dođe, recimo, do igrača 4, nećemo ga juriti, već ćemo se povući nazad i postavljamo se da budemo spremni da odigramo eventualno prethodno objašnjeni presing 1-2-2. I sa ovim presingom (1-2-1-1) cilj je da oduzmemo vreme napadu i da ih usporimo. Ako budemo pobeđeni u zadnjem polju, zadatak odbrambenog igrača X5 je da natera napadača koji je sa loptom na još jedan potez, dodavanje (kako bi se dalo vremena da još odbrambenih igrača stigne nazad u odbranu). Ono što želimo od napada je da njihovi „lošiji“ igrači budu u kontaktu sa loptom i u eventualnim situacijama gde treba da donesu brzu odluku - izbaci je lošim dodavanjem van terena.

Od samog starta ovog presinga želimo da isprovociramo post igrača (4 - koji je uvodio loptu u igru posle slobodnih bacanja) da misli da je on taj koji treba da donese odluku prilikom prenošenja lopte sa jedne na drugu polovinu terena. Još jednom naglašavam da je udvajanje ključna stvar i ono mora biti urađeno na najbolji mogući način. Ako kojim slučajem napadač 1 primi loptu veoma blizu čeonu linije, morali bismo da napravimo rezultat ovim presingom i udvajanjem, jer nam je u ovakvom udvajanju i čeonu linija saigrač.

Različite varijante možete raditi iz ove obe vrste presinga koje su vam prezentovane - na primer, posle inicijalnog udvajanja igra se takva odbrana (presing „čovек“) na igraču 1 da mu se onemogućava povratni pas da prenese loptu na suprotnu polovinu i slično. Ono što želimo da učinimo kada koristimo ove vrste odbrane je da nateramo protivnika da ne radi ono što on želi da radi.

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



**Sve što se radi u odbrani mora da se radi sa široko raširenim rukama. Sve što radite treba uraditi ranije (pre protivničke reakcije) - da se postavite u poziciju pre nego što napad reaguje.**



# Sećanje na Nebojšu Popovića

**J**oš jedno sećanje na legendu... U "Kući košarke" 20. oktobra 2016. održana je komemoracija povodom petnaest godina od smrti jednog od tvoraca jugoslovenske i srpske košarke Nebojše Popovića, čoveka koji je verovatno najzaslužniji za postavljanje kvalitetnih temelja trofejnog srpskog sporta. Neponovljiva košarka ličnost, Popović je ostao upamćen kao vanserijski trener-stvaralac. Ostao je za sva vremena uzor onima koji se private trenerskog posla. Podsetimo s ponosom, da je Nebojša Popović nosilac najvišeg priznanja UKTS, nagrade za životno delo "Slobodan Piva Ivković", čime je definitivno svrstan u društvo trenerskih legend za nezaborav.

Ovom skupu, emotivnom sećanju na legendarnog Nebojšu Popovića, koji se košarci predavao svim svojim bićem, prisustvovali su Borislav Stanković, Dušan Ivković, Miketa Đurić, Predrag Danilović, Zaga Žeravica, članici Košarkaškog saveza Srbije i mnogi drugi...

– Došli smo ovde, svi sa istom namerom i željom, da obeležimo 15 godina od smrti čoveka koji je najzaslužniji za sve što je naša košarka ikada uradila, i srpska i jugoslovenska, čoveka koji je ostavio neizbrisiv trag i u svetskim i evropskim okvirima. Reč je o Nebojši Popoviću, našem prijatelju, velikom igraču, velikom treneru, velikom funk-

cioneru i velikom čoveku pre svega. Bio je prvi među prvima... - rekao je moderator ove komemoracije naš poznati glumac Ivan Bekjarev.

Posle prigodne uvodne reči, tokom koje je Bekjarev pročitao i odlomke iz knjige o Popoviću, govorio je njegov veliki prijatelj legendarni Bora Stanković.

– Prvi od naših saboraca, ljudi koji su zajedno stvarali i izgarali za ovu košarku, sigurno je Nebojša. Govoriti o Nebojši, meni koji sam sa njim igrao, stvarao saveze, Crvenu zvezdu, timove, svađao se, nije lako... Nebojša je bio uvek poštovan. Teško mi je da govorim o njemu, jer je on deo mog života, ali drago mi je što imam priliku da kažem bar dve reči o njemu – on je stvaralac košarke u našoj zemlji, inicijator ove velike epopeje, koju je ovaj naš sport doživeo i koju će doživeti u budućnosti. On nikad nije govorio o juče, već je uvek govorio o sutra, o budućim danima i razvitku, ne samo košarke, nego uopšte kad su u pitanju njegovi životni ciljevi. Nebojša će ostati večito naš vođa, uvek u uspomeni nama, ljudima koji smo sa njim radili, kao čovek koji je inicirao mnoge stvari, čovek koji zalužuje mesto na vrhu. Neka mu je večna slava – emotivno je govorio Stanković.

Posle komemoracije, prisutni su obišli Popovićev grob i položili cveć.

**D. Kontić**



# Kontranapad

**S**rpski treneri imali su prilike da u okviru Beogradske trener-ske klinike 2016. čuju jednog od trenera koji je predstavnik mlađe generacije španskih stručnjaka - Ibona Navara (puno ime Ibon Navarro Perez de Albeniz). Navaro je imao trenerski put od mlađih kategorija lokalnog kluba, gde je počeo 2000, do trenera evroligaške ekipe. U profesionalnu seniorsku košarku ušao je kao pomoćnik Nevena Spahije 2007. u ekipi TAU keramika, gde je, pored Spahije, pomagao i stručnjacima poput Duška Ivanovića, Velimira Perasovića, Paka Olmosa i Marka Krespija. Poslednjeg je zamenio na mestu glavnog trenera ekipe novembra 2014, kada i počinje samostalna trenerska karijera ovoga stručnjaka na najvišem nivou. Kao pomoćni trener sedeo je i na klupi nacionalnog tima Portorika, s kojim je 2014. osvojio srebrnu medalju na FIBA Centrobasketu. Danas je glavni trener ACB ligaša Manrese.

- Pre svega moram da kažem da je za mene velika čast da sam ovde. Dugo godina sam bio trener u Evroligi i Evrokupu i imao sam prilike da gledam i skautiram timove koje su vodili treneri koji sede ovde u sali, tako da se osećam privilegovano što imam priliku da govorim vama i svim tim trenerima jer ste vi sledeća buduća generacija srpskih trenera.

Moja tema je kontranapad i tranzicioni napad. Ljudi kažu da smo u Španiji počeli da igramo brže nego što je uobičajeno. Možda je to tačno, možda i nije, ali kažu da su neki igrači koji igraju u ACB ligi zapravo razlog zašto je tako. Igra u kontranapadu i tranziciji po celom terenu postala je nešto što je bitno u savremenoj košarci. Postoji mnogo razloga za to, a jedan od njih je zbog konstitucije (visine i „širine“) igrača. Konstitucija igrača čini da je odbrana bolja i zato je lakše pronalaziti rešenja za poentiranje iz ovakvih (kontranapad) situacija. Dokle god su dimenzije terena iste, neće biti lako naći rešenja protiv toliko visokih i „širokih“ odbrana koje se nalaze ispred vas. Tempo same utakmice u kojoj dominira igra u tranziciji daje vam više poseda u igri iz kojih možete da poentirate. Ako limitiramo protivnika na određeni broj postignutih poena (60-65 poena u proseku, a kod ekstremno napadačkih i šuterskih ekipa 70-75 poena), šanse za pobjedu vašeg tima se rapidno povećavaju. U teoriji je tako, ali u praksi i na samom terenu to nije nimalo lako ostvariti.

I konačno, želimo da pobedimo svaku utakmicu i tražimo način za to, ali moramo da imamo u vidu da se i sama košarka igra zbog publike. Svi se slažemo da je ono što gledaoci žele mnogo postignutih koševa, što, naravno, najčešće nije nešto što treneri sami žele.

Mišljenja sam da kada jedna ekipa dođe do poseda lopte - posle primljenog koša, skokom, „kračdom“ lopte - u tom trenutku započinje napad! I reakcija koju pravimo

u tom trenutku je ono što nam daje konačnu prednost. Ne moramo da trčimo brže, ali prva četiri koraka svih igrača koji iz odbrane prelaze u fazu napada (postaju napadači) ključna su za konačnu prednost.

Ono što ne želim jeste da moj tim u momentu kada osvojimo (ili na drugi način steknemo posed lopte) loptu počne da razmišlja o tranzicionom napadu i ulasku u organizovan napad na polovini terena posle neuspele tranzicije. Ono što želim je da samo razmišljaju o kontranapadu, o brzom poentiranju, a ne o tranzicionom napadu. Pravila koja želim da postavim su pravila za trčanje u kontranapad. To su jednostavna pravila, ali igrači moraju da imaju slobodu da rade stvari - naročiti igrači sa loptom u kontranapadu.

Igrač sa loptom mora da bude dovoljno brz da dovede loptu do pozicije produžetka linije slobodnih bacanja što je brže moguće, da vidi da li postoji neko drugo moguće rešenje, ili da sam uzme otvoren šut, ili prodorom i polaganjem na koš da poentira iz kontranapada. Ako ne može da poentira prodorom ili otvorenim šutom, to je trenutak kada saigrači moraju da se prilagode činjenici da moraju da se kreću bez zaustavljanja i tu započinje tranzicioni napad. Način na koji ćete organizovati svoju ekipu da se kreće i zauzima pozicije nakon trenutka kada vidite da nema lake realizacije iz kontranapada može zavistiti od toga kog su uzrasta vaši igrači i od samog sastava ekipe - konkretno koliko visokih igrača imate. Način na koji vezujete kontranapad i tranzicioni napad u većini slučajeva može zavistiti od toga da li su vaši visoki igrači sposobni samo za igru u reketu i blizu koša, ili su pokretljiviji i polivalentni - da mogu da šutnu spolja i rašire odbranu.

Naravno, tokom utakmice ne možete stalno igrati kontranapad. Od tempa, tajminga, preostalog vremena i mnogih drugih faktora zavisi (primer: prednost od 10 poena razlike na 2 minuta do kraja utakmice) da li ćete igrati brzo i pokušavati kontranapad.

Tipovi igrača koje imate u sastavu još jedan su faktor koji će vas naterati da forsirate kontranapad (ili ne). Razgovarao sam sa trenerima o prošloj sezoni, kada sam trenirao ekipu Laboral Kuća. I sami znate da smo tokom sezone morali da promenimo dvojicu plejmejke- ra i u poslednjih šest meseci takmičenja postali smo tim sa najvećim brojem napadačkih poseda u celoj Evropi u proseku po utakmici. Da li neko misli da se to desilo zbog mene? To se desilo zbog veštine igrača koje sam imao u sastavu, konkretno dvojice igrača koja su nas terala da igramo takvu vrstu košarke. S druge strane, prešavši u Manresu, bili smo tim s najmanjim brojem poseda po utakmici - zato što su plejmejkeri ekipe bili suprotnost onima koje sam imao u prethodnom timu, a jedan od dvojice plajmejke- ra u Manresi koje sam imao je morao da provede na parketu znatno više vremena, pa shodno i toj činjenici nije mogao da igra u visokom tempu sve vreme koje je provodio u igri. Mišljenja sam da svako od trenera treba da ima svoju sopstvenu filozofiju, ali i da bude dovoljno pametan da iskoristi prednosti u sposobnostima koje imaju igrači koji su mu na raspolaganju u timu.

**Tokom utakmice ne možete stalno igrati kontranapad. Od tempa, tajminga, preostalog vremena, i mnogih drugih faktora zavisi (primer: prednost od 10 poena razlike na 2 minuta do kraja utakmice) da li ćete igrati brzo i pokušavati kontranapad.**

# i tranzicioni napad



Ovo predavanje će biti primenljivo na sve uzrasne kategorije igrača. Ne očekujte velike stvari i spektakularne vežbe. Videćete da su vežbe veoma jednostavne, ali bih voleo da obratite pažnju na detalje koji su na kraju krajeva ključ uspeha za kontranapad.

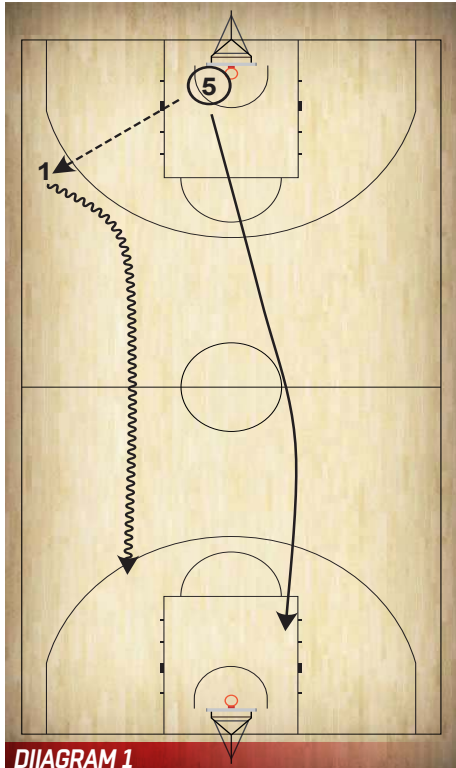
Želim od igrača da prihvate jednu ideju – kada ukrademo loptu, kada je uhvatimo iz mrežice nakon primljenog koša ili je uhvatimo skokom posle promašaja protivnika – to je trenutak kada naš napad počinje. U tom trenutku imaćemo tri različite vrste igrača na terenu: visokog igrača, koji će najčešće uhvatiti tu loptu skokom ili je uvesti iza čeonu liniju u igru – i od tog igrača želimo da to učini na najbrži mogući način, te da doda loptu najbrže moguće svom saigraču. Sledeći igrač je onaj koji treba da primi tu loptu od visokog igrača (osim ako lopta nije ukradena), a preostala tri igrača treba da trče. Najbitnija stvar za tu trojicu igrača su prva četiri koraka koja moraju da naprave kako bi obezbedili distancu

od svojih odbrambenih igrača kako bi ih pretrčali u kontranapadu.

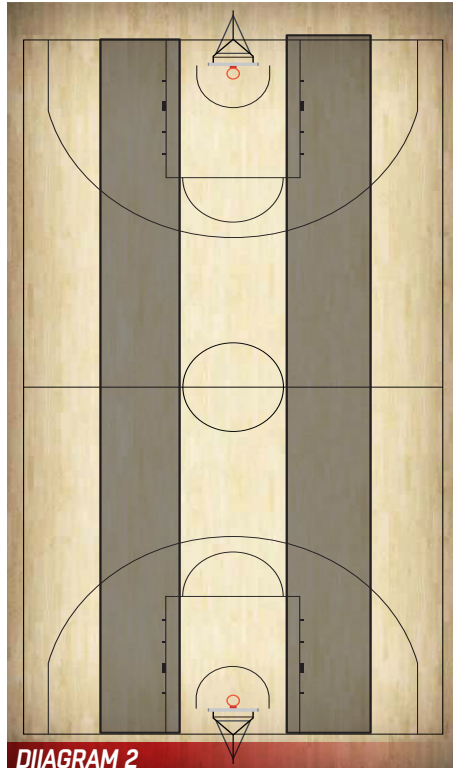
Otvaranje kontranapada po celom terenu „2 na 0“ (na uzdužnoj polovini terena) – dijagram 1.

Igrač koji krene na skok u odbrani mora da napadne loptu tim skokom koji pravi u pravcu same lopte. Igrač koji treba da primi prvo dodavanje treba da iskoristi četiri prva koraka da napravi distancu od igrača koji ga čuva i na taj način obezbedi bezbedan prijem lopte. Kad primi loptu (odnosi se na igrača koji treba da prenese loptu s jedne polovine na drugu), prva stvar koju treba da uradi je da podigne glavu i vidi ispred sebe sve. Ne želim da taj igrač momentalno krene u dribling, već da prvo pogleda šta se dešava ispred. Jer možda je sa prva četiri koraka neko od saigrača napravio prednost i može mu se napred dodati lopta. Brzo dodavanje lopte igrača koji je hvata znači da možda postoji i mogućnost dodavanja i iz samog skoka (iz vazduha).

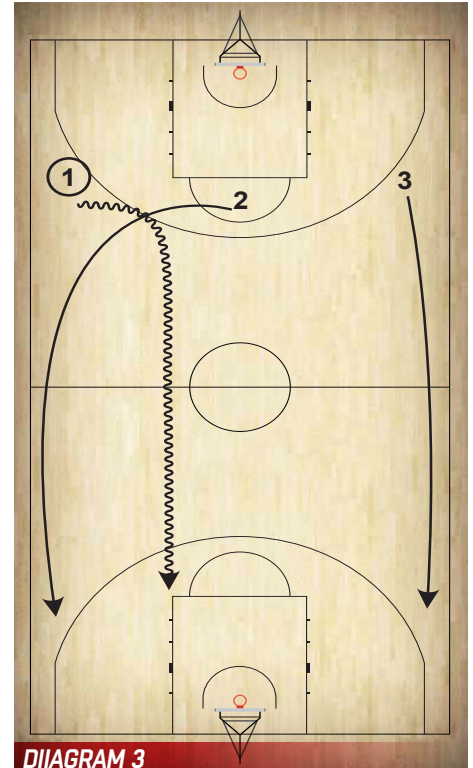




DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3

**Želim od igrača da prihvate jednu ideju - kada ukrademo loptu, kada je uhvatimo iz mrežice nakon primljenog koša ili je uhvatimo skokom posle promašaja protivnika - to je trenutak kada naš napad počinje.**

### PRVA ČETIRI KORAKA SU AGRESIVNA KAKO BISMO NAPRAVILI DISTANCU

Želim od visokog igrača da trči kroz centralni koridor (srednjom linijom terena). Kada kažem prva četiri koraka, to ne znači da morate uvek sva četiri i da „iskoristite“. Osenčeni koridori (prostori) na dijagramu 2 su prostori kojima bi trebalo da se lopta driblingom prenese sa jedne polovine na drugu. Visoki igrač mora da vidi kojim će koridorom lopta biti preneti kako bi sam mogao da prilagodi svoju liniju kretanja (da se udalji možda u svom koridoru trčanja kako bi napravio dovoljno prostora za eventualno dodavanje koje će možda primiti u kontranapadu). Sada želim da igrač sa loptom napravi polaganje na suprotnoj strani sa manje od četiri driblinga.

Igrač sa loptom može da promeni svoju liniju kretanja (u slučaju da ga odbrambeni igrač „čeka“ u bližem koridoru), ali to mora da učini pre prelaska polovine terena i to mora da bude u okviru osenčenih linija sa dijagrama 2. Visoki igrač i dalje trči srednjom linijom, ali se udaljava od igrača s loptom. Treba biti što je moguće agresivniji u napadu sa driblingom, a takođe treba imati u vidu da se iskoristi što je manje driblinga moguće.

Ovo što je opisano može biti vežba za zagrevanje. Bitno je kako visoki igrač uhvati loptu (ne govorim o zagrađivanju, već o govoru tela u trenutku hvatanja lopte i skoku). Postoje stvari kojima morate naučiti plejmejker. Ako imate talentovanog igrača koji možda može da primi loptu na neki drugi način (ne pridržavajući se striktno pravila o kojima govorimo), nemojte ga sprečavati da to radi - na taj način uništavate njegov talenat. Ali, s druge strane, ako nemate toliko talentovanog igrača, ako on nije dovoljno brz i ako mu je zbog toga potrebna pomoć - ova jednostavna pravila će mu pomoći da primi prvi pas na najbolji mogući način.

Vežba kontranapada sa tri igrača. Vežba počinje iz rasporeda gde su sva trojica igrača spolja - dvojica se nalaze na produžetku linije slobodnih bacanja (na 45 stepeni), dok je

preostali igrač na kapici. Nakon simulacije zagrađivanja ide se na skok, gde igrač koji hvata loptu dodaje je jednom od preostale dvojice igrača (i samim tim „hvatač“ lopte u skoku postaje „visoki“ igrač u ovoj vežbi). Igrač koji primi prvo dodavanje prenosi loptu s jedne na drugu polovinu predviđenim koridorom (jednim od dva) za tu svrhu. Preostali igrač trči jednim od spoljna dva koridora u kontranapad (u zavisnost od sopstvenog položaja i samog položaja lopte). Igrač koji trči kao „visoki“ srednjim koridorom pravi dovoljnu distancu (trči po graničnoj liniji svog koridora ako je potrebno) od položaja igrača sa loptom (dijagram 3).

Sada želim da vam objasnim zašto trebam da trčite u kontranapad na ovaj način. Sredina je popunjena dvojicom naših visokih igrača i njihovom odbranom. Igrač sa loptom je „gospodar“ i ima slobodu da se kreće svojim koridorom kako god želi, tako da su spoljne pozicije jedine preostale za trčanje. Ali zapamtite da ne treba da prva četiri koraka pređete najbrže moguće jer ja tako prosto kažem, već želim da budete fokusirani da ta prva četiri koraka sve odlučuju.

Sličan koncept možete ostvariti i dodavanjem još jednog ili dvojice igrača, dokle god će se oni kretati pridržavajući se pravila koja smo naveli prethodno, tako da ćete na sličan način raditi kontranapad „4 na 0“ i „5 na 0“.

Ovo su prosto moje ideje koje možete koristiti, ali, s druge strane, možete raditi i kako sami mislite da je najbolje. Ali ono što morate da znate je to da šta god da radite i kakve god principe u igri da postavljate - morate svakodnevno da insistirate na njima. Na kraju krajeva - mi proizvodimo navike kod igrača. Dozvolite im da trče, da poentiraju, da uživaju u kontranapadu. Neka igraju u haotičnim situacijama - dozvolite im i to. Kontranapad sam po sebi i jeste haotična situacija - kako za napad tako i za odbranu. Ako dozvolimo odbrani da uspostavi kontrolu na terenu, ulazimo u tranzicioni napad i sve ostalo što posle toga sledi.

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



# Važnost šuta sa spoljnih pozicija i individualni trening šuta 350

**M**eđu faktorima koji su najbitniji u igri košarke, procenat šuta je možda na samom vrhu liste i najviše doprinosi ishodu igre.

Timovi koji šutiraju u visokom procentu daju sebi ogromnu takmičarsku prednost, čak i ako ostali faktori budu jednaki. Evidentno je da će pobediti tim koji bolje šutira.

Sjajni šuteri „razvlače“ odbranu i time otvaraju prodore za sve igrače u timu, čime se omogućava lako poentiranje.

Timovi koji imaju dobre spoljne šutere igraju vrlo uspešno i blizu koša, na niskom postu.

Ako je igrač slabiji šuter, igrač odbrane je opušteniji, može da se povuče ka košu i bez straha dopusti otvoreni šut. Ova pozicija dozvoljava odbrambenom igraču da zaustavlja prodore, ometa dubinske pasove i drži ga spremnog da pomogne, to jest da rotira u odbrani.

Veoma je teško pobediti dobar odbrambeni tim bez šuta spolja. Iz tog razloga svaki kvalitetan tim mora da ima minimum tri odlična šutera u igri.

Zadatak trenera je da tehnički, taktički, fizički i mentalno obučiti i pripremi svoje igrače da postanu i traju kao dobri šuteri.

Jedan od faktora visokog procenta šuta je i broj ponavljanja. Svaki trener trebalo bi da radi šut na svakom treningu, i to 20-30% od ukupne dužine treninga.

Treneri moraju da koriste više efikasnih šuteva i vežbi šuteva da bi se obezbedila maksimalna količina i kvalitet šuteva. Ako nema dovoljno vremena tokom timskog treninga, igrači moraju raditi na svom šutu na individualnim treninzima,

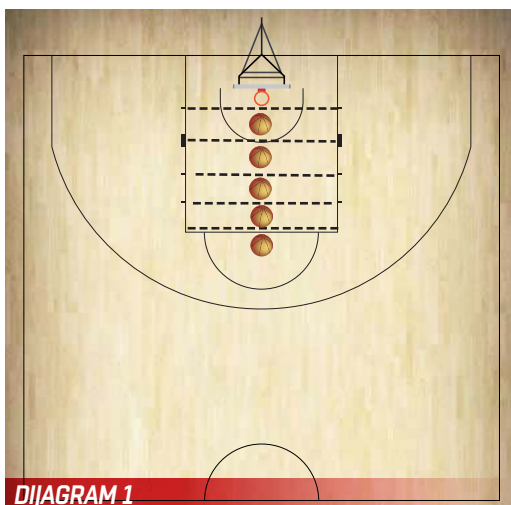
Vrhunski šuter svakodnevno šutira između 300 i 500 šuteva.

## › INDIVIDUALNI TRENING ŠUTA 350

### ŠUT IZ MESTA SL. 1

Smernice za učenje.

- Početi ispred obruča, 10 šuteva iz mesta, pomeranje unazad, pet pozicija
- Dobar balans tela
- Pravilno držanje lopte
- Pravilno iznošenje lopte
- Pravilan izbačaj lopte
- Procena dužine i visine lopte
- Pet serija po 10 šuteva

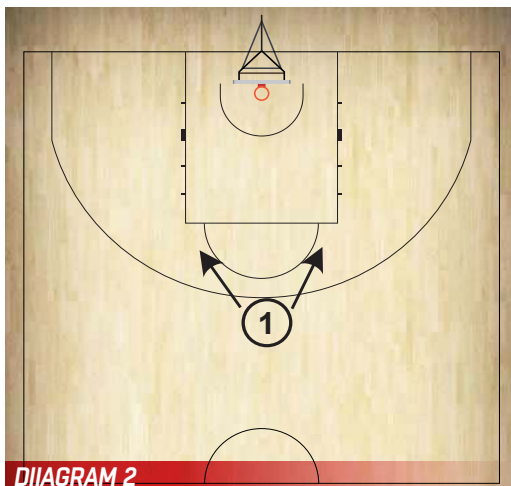


DIJAGRAM 1

## › ZAUSTAVLJANJE IZ DVA KONTAKTA, SKOK ŠUT ZA 2 POENA SL. 2

Smernice za učenje

- Početi sa vrha kapice
- Igrač sam sebi baca loptu
- Zaustaviti se pre šuta u dva kontakta (1-2) savijenih kolena
- Ulaziti u šut najpre unutrašnjom nogom u odnosu na obruč
- Pomerati se u stranu za po korak posle svakog šuta
- 25 šuteva za dva poena



DIJAGRAM 2

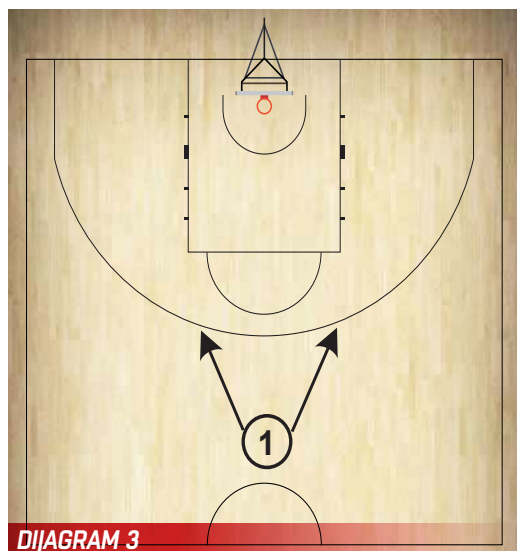


**Jako je teško pobediti dobar odbrambeni tim bez šuta spolja. Iz tog razloga svaki kvalitetan tim mora da ima, minimum, tri odlična šutera u igri**

## › ZAUSTAVLJANJE IZ DVA KONTAKTA, SKOK ŠUT ZA 3 POENA SI. 3

Smernice za učenje:

- Početi van linije od 3 poena – jedan metar
- Igrač sam sebi baca loptu
- Zaustaviti se pre šuta u dva kontakta (1-2) savijenih kolena
- Ulaziti u šut najpre unutrašnjom nogom u odnosu na obruč
- Pomeriti se u stranu za po korak posle svakog šuta.
- 25 šuteva za 3 poena

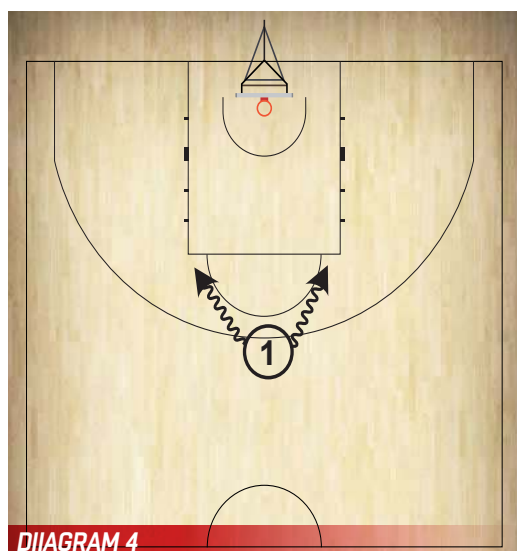


DIJAGRAM 3

## › JEDAN DRIBLING, ZAUSTAVLJANJE IZ DVA KONTAKTA, SKOK ŠUT ZA 2 POENA SI. 4

Smernice za učenje:

- početi sa vrha, van tri poena
- Koristiti jedan snažan dribling levu ili desnu stranu
- Šut sa pozicije visokog posta (lakat)
- Ulaziti u šut najpre unutrašnjom nogom u odnosu na koš
- Bez finte šuta, samo jedan jak dribling i šut
- 20 šuteva levo, 20 šuteva desno



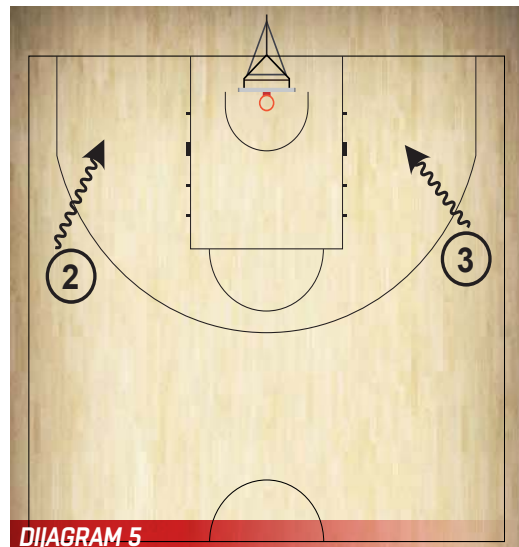
DIJAGRAM 4

## › JEDAN DRIBLING, ZAUSTAVLJANJE U JEDNOM KONTAKTU, SKOK ŠUT ZA 2 POENA SI. 5

Smernice za učenje:

- Početi po 45 stepeni van linije tri poena
- Hvatati loptu iznad unutrašnje noge u odnosu na koš

- Izvesti običan polazak u dribling ili pokret svlačenja (Rip) lopte nakon prijema, potom jedan dribling i šut
- Osvojiti prostor zaustavljanjem u jednom kontaktu
- 20 šuteva levo, 20 šuteva desno (10 običnih polazaka i 10 svlačenja)

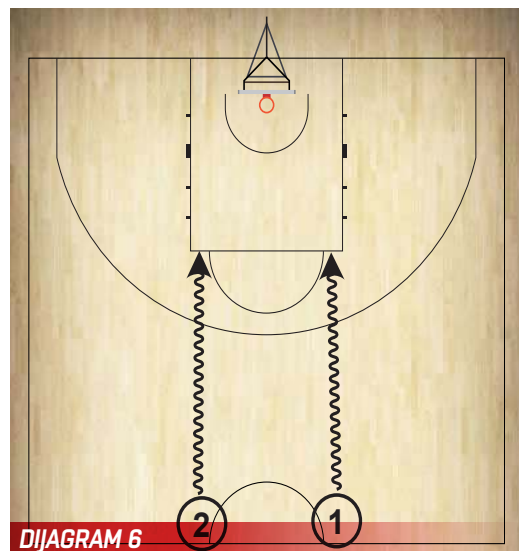


DIJAGRAM 5

## › SKOK ŠUT IZ PRODORA KA KOŠU, POČETI SA CENTRA SI. 6

Smernice za učenje:

- Krenuti sa pola terena
- Driblati snažno loptu kao u kontranapadu
- Jako zaustavljanje i skok na liniju slobodnih bacanja
- Uputiti šut
- Driblati spoljnom rukom
- 20 šuteva s leve i 20 šuteva s desne strane

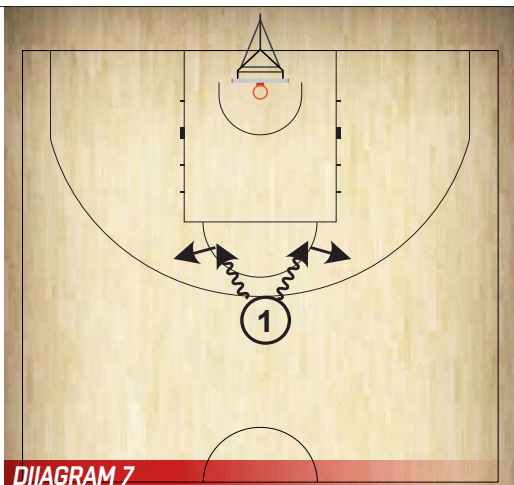


DIJAGRAM 6

## › SKOK ŠUT IZ ODSKOKA (STEP-BACK) SI. 7

Smernice za učenje:

- Početi van linije tri poena
- Napraviti jedan dribling ka odbrambenom igraču i odskočiti bočno i unazad – napraviti rastojanje
- Uputiti skok šut
- Voditi računa o ravnoteži
- Koristiti obe pivot noge
- 20 šuteva ulevo, 20 šuteva udesno

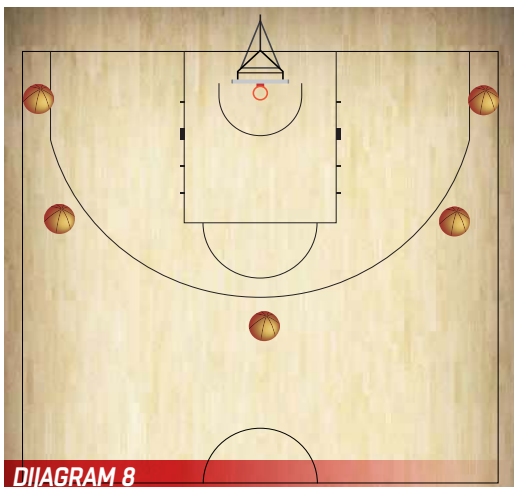


**DIJAGRAM 7**

**> SKOK ŠUT ZA 3 POENA SI. 8**

Smernice za učenje:

- 5 pozicija (korner, 45, top, 45, korner)
- Hvatati loptu nogu savijenih u kolenima i biti spreman za upućivanje šuta odmah
- 10 šuteva sa svake pozicije ukupno 50

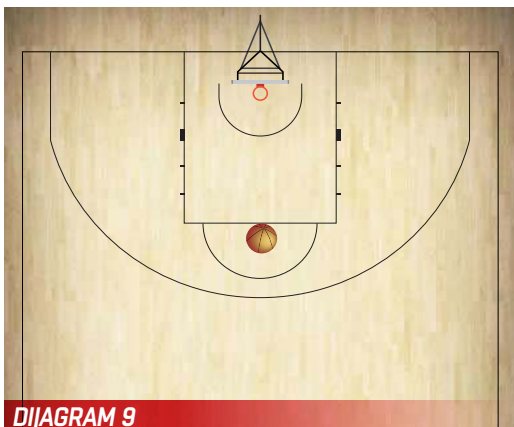


**DIJAGRAM 8**

**> SLOBODNA BACANJA SI. 9**

Smernice za učenje:

- koncentrisati se i "izduvati"
- dobar balans tela
- pravilno držanje lopte
- pravilno iznošenje lopte
- pravilan izbačaj
- 40 šuteva, brojati uspešnost u serijama od 10 šuteva



**DIJAGRAM 9**

Priredio: **Marko Mrđen, viši trener košarke**

Tabela uspešnosti šuterskog treninga sa svim predhodno napisanim vrstama šuta

Ime: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

<b>350 šuteva</b>	<b>šutnuto</b>	<b>dato</b>	<b>%</b>
<b>50 šuteva sa pravca:</b> ispred obruča u reketu, 10 šuteva sa mesta, pomeranje unazad (5 pozicija do linije sl. bacanja)	<b>50</b>		
<b>25 šuteva iz zaust. u 2 kontakta:</b> kreće se sa vrha kapice	<b>25</b>		
<b>25 šuteva iz zaust. u 2 kontakta:</b> kreće se van linije tri poena – jedan metar	<b>25</b>		
<b>20 šuteva iz jednog driblinga (desno):</b> kreće se sa vrha kapice	<b>20</b>		
<b>20 šuteva iz jednog driblinga (levo):</b> kreće se sa vrha kapice	<b>20</b>		
<b>20 šuteva iz zaust. u 1 kontaktu (desno):</b> kreće se sa krila (45°)	<b>20</b>		
<b>20 šuteva iz zaust. u 1 kontaktu (levo):</b> kreće se sa krila (45°)	<b>20</b>		
<b>20 šuteva iz prodora od polovine (desno):</b> dribla se do linije sl.bacanja	<b>20</b>		
<b>20 šuteva iz prodora od polovine (levo):</b> dribla se do linije sl.bacanja	<b>20</b>		
<b>20 šuteva sa odskokom unazad (Stepback - desno):</b> kreće se sa linije za 3 poena	<b>20</b>		
<b>20 šuteva sa odskokom unazad (Stepback - levo):</b> kreće se sa linije za 3 poena	<b>20</b>		
<b>10 šuteva za 3 poena: 10 sa svake pozicije</b>			
Korner desno	<b>10</b>		
45 stepeni desno	<b>10</b>		
Vrh	<b>10</b>		
45stepeni levo	<b>10</b>		
Korner levo	<b>10</b>		
<b>40 slobodnih bacanja</b>	<b>40</b>		
<b>TOTAL:</b>	<b>350</b>		



# Individualni razvoj igrača



**U toku prvog treninga trebalo bi uraditi test za svaku slabost i upravljati se testom pre početka programa (primer: Ako je slabost JH sa levom rukom pre test može biti 50 JH s levom rukom od po 5 sa specifičnih pozicija - Levi niski blok turning baseline, levi srednji blok šut o tablu, sredina, desni srednji blok i desni niski blok). Zabeležite rezultate i stavite ih u datoteku igrača, isto učinite i sa druge 2 oblasti koje se rade.**

## Projektovanje i sprovođenje programa

### ➤ Procena igrača

Pre početka sprovođenja plana individualnog razvoja igrača, moramo biti sigurni da smo uradili detaljnu procenu igrača. U idealnom slučaju igrač treba da bude uključen u ovaj proces kroz samu procenu. Ako igrač lično može da identifikuje svoje slabosti, onda će mu to pomoći da veruje programu.

Trener može dodati oblasti koje igrač ne vidi i igrač neće osetiti kao trener, jer je bio previše kritičan i gurao je, kako se to u žargonu kaže, program "u grlo".

Najbolji način za procenu igrača je da sam sebe gleda 5 utakmica i nauči kako da grafikuje svoju igru (šut grafikon, izgubljene lopte, završnice napada, završnice odbrane). Ako nema dovoljno snimaka na videu (što je čest slučaj sa igračima sa klupe), onda bi traka trebalo da se snima 3:3 na pola terena.

### ➤ Kontinuitet

Izuzetno je važno da svi treneri u programu daju isti savet za igrača. Ako dođe do pitanja o tome što se podučava, onda odlagati na tom mestu i razgovarati s glavnim trenerom kako bi bili sigurni da ste na istoj strani. Različite poruke od različitih trenera ne samo da će zbuniti igrača, nego će igrač izgubiti poštovanje prema trenerima.

### ➤ Opšte i specifične

Svaki igrač će imati opšti program razvoja igrača koji svi igrači rade (primer: Posebne vežbe za bekove). Ali svaki igrač bi trebalo da ima i poseban program koji je prilagođen njegovim potrebama. Kada ste identifikovali slabosti igrača možete početi da postavljate njegov program. Samo se fokusirajte na 2-3 slabosti u isto vreme. Napravite popis prioriteta slabosti i započnite program fokusiranjem na najviše 2-3 slabosti.

### ➤ Test pre

U toku prvog treninga trebalo bi uraditi test za svaku slabost i upravljati se testom pre početka programa (primer: Ako je slabost JH sa levom rukom pre test može biti 50 JH s levom rukom od po 5 sa specifičnih pozicija - Levi niski blok turning baseline, levi srednji blok šut o tablu, sredina, desni srednji blok i desni niski blok). Zabeležite rezultate i stavite ih u datoteku igrača, isto učinite i sa druge 2 oblasti koje se rade.

### ➤ Učenje

Sledeći korak je naučiti igrača osnovnim vežbama koje će koristiti za razvoj svake slabosti.

Primer: Za JH levo možete početi u stacioniranoj formi ispod obruča, tj. direktno ispod koša i koriste se različiti uglovi (direktno i koristeći tablu). Trebalo bi da ih učite fundamentima šuta i kritički gledati igrača kako radi vežbe. Sledeći fundament bi bio uključivanje jump

hook. Opet ćemo koristiti sve uglove (direktno i od table). Na svakoj vežbi trebalo bi da bude određeni broj ponavljanja. I uvek treba da brojite koliko ste pogodaka dali. Ne morate snimati svaki ovaj dan, ali igrač mora biti svestan kako napreduje. Treća vežba bi bila sjedinjavanje pivota sa jump hook (pivot na levu stranu in nazad finta sa loptom, a zatim pivot unazad jump hook-fokusiramo se na stvaranje prostora, ritam, ravnotežu i držanje tela između koša i lopte, luk lopte itd). Konačan aspekt razvoja ovih veština će biti dodavanje odbrane i moguće korišćenje pomagala da igrač mora više da šutirati.

### ➤ Nemojte preskakati fundamente - Post testing

Važno je ne ići na drugi korak unapred ako nismo savladali prvi. Ako izostavite jedan od koraka nećete izvršiti najbitniji cilj. U roku od dve nedelje većina igrača je naučila sve osnove šuta. A sada ćete ih ponovo testirati. Ponovite 50 šuteva i upišite rezultate. Ako radite svoj posao, a igrač je radio svoj, videćete ogroman porast i napredak. Nastavljamo sa vežbama šuta i nastavljamo testiranja svakih 1-2 nedelje. Sve dok ne osetite da je igrač savladao taj šut. Pre nego što razmotrite da li je igrač savladao date veštine, trebalo bi gledati igrača u igri 1:1 ili 3:3 i videti ga da li je usvojio nove veštine u svojoj igri.

Možete koristiti video snimke 1:1 ili 3:3 za dalju procenu ili usavršavanje.

### ➤ Usavršavanje ili održavanje programa

Nakon što je igrač savladao glavne veštine i uključio ih u deo svoje igre, onda ćemo te njegove veštine da stavimo u dalje održavanje i dodati drugu slabost da se razvija.

### ➤ Ne zaboravi opšti razvoj

Imajte na umu da igrač uvek radi opšte razvojne vežbe i veštine, koje njegovi saigrači i specifičnost pozicije zahtevaju. Ali on bi uvek trebalo da ima u vidu 2-3 specifične stvari koje on lično radi.

### ➤ Lična motivacija

Kad igrač vidi rezultate testa i gleda veštine koje su se ugradile u njegovu igru on će razviti samopouzdanje u svojoj igri, a igrači će razviti poverenje u trenera. Ono što je najvažnije, oni će postati bolji igrači. A to će zauzvrat pomoći njihovim ekipama da se poboljšaju.

### ➤ Nemojte zapinjati na napadačkim veštinama, razvijajte sve aspekte igre.

Imajte na umu da razvoj pojedinih veština nisu samo šuterske veštine i 1:1 kretnje. Šutiranje je uvek zabavnije raditi, ali obzirati se i na druge delove igre (pogotovo odbrana, osećaj na terenu, koncentraciju, intenzitet i druge mentalne aspekte). Svi igrači imaju slabosti u više delova. Zato razvoj igrača je veoma važan.

## Opšte pozicije i razvoj veština

Ovo su neke od osnovnih oblasti na kojima svi igrači treba da rade. Prema pozicijama svakako ne treba ograničiti igrača da savladava samo veštine na svojoj poziciji. Dobri all-round igrači treba da pokušaju da savladaju sve veštine koje se koriste u igri. Imajte na umu da osim ovih osnovnih oblasti rada igrač treba da potroši najmanje 20 minuta na njegove specifične 3 veštine na oblastima koje su identifikovane u proceni.

### ● UNUTRAŠNJI IGRAČI

#### ›Kretnje na niskom postu

- Okret šut (preko levog i desnog ramena), obe strane.
- Jump- hook leva i desna ruka (obe strane)
- Drop step-power leva i desna (obe strane)
- Up and under leva i desna (obe strane)
- Jedan dribling hook leva i desna (obe strane)
- ubacivanje ispred igrača i primanje dodavanja (ispred igrača)
- Lob

#### ›Spot up

- Baseline 6-8 stopa šut
- Baseline 10-15 stopa šut
- Lakat
- Perimetar spot up 10 za 3 poena
- Pick and roll šut
- Pick and pop šut
- 1-1 licem finta stopalom (jab steps, rocker, cross over)
- 1. jedan dribling prodor
- 2. Dva driblinga prodor
- Jedan dribling šut (finta sa loptom), levo i desno.
- 1. Baseline
- 2. Krilo
- 3. Sa vrha
- Jedan dribling - zadnji pivot (jump hook i okret šut), levo i desno
- 1. Baseline
- 2. Krilo
- 3. Sa vrha
- Šutevi preko celog terena
- 1. Trejler šut
- 2. Trčanje prema obruču – Brzi post up
- 3. Skok-izlazni (outlet) pas trčanje u reket
- Skakačke vežbe
- 1. Tiping vežbe
- 2. Osmice skok sa 3 igrača
- 3. Box out vežbe
- 4. Skok-izlazni (outlet) pas
- Vežbe dodavanja
- 1. Osnovne vežbe dodavanja
- 2. Dodavanja sa visokog posta
- a. utrčavanja (cutters)
- b. Back door
- c. Uručenje
- d. Lob
- 3. Low post dodavanja
- 4. Outlet passing
- Odbrambene vežbe
- 1. Pomozi vratu (Help and recover)
- 2. Pomozi i gardiraj rukom na šut (Help and closeout)
- 3. Pick and roll defense
- 4. Post up defense

- 5. Odbrana visokog posta na krilu (koja obuhvata prodor)
- Ballhandling vežbe
- Pick and roll vežbe
- Pick and pop vežbe

### ● KRILA I BEKOVI

#### ›Centarske kretnje

- 1. Sve je isto kao kretnje iznad za unutrašnje igrače
- Šut iz bloka
- 1. Down screen
- 2. Single double
- 3. Fade (izlazak prema korneru)
- 4. Curl

#### ›Spot up šut

- 1. Domet će zavisi od igrača ali generalno šut će ići od 10 stopa do 3 poena.
- 2. Dodavanja sa posta.
- 3. Dodavanje sa pleja
- 1:1 licem finta stopalom (jab step, rocker, crossover)

#### 1. jedan dribling prodor

#### 2. Dva driblinga, prodor roling

#### - Jedan dribling skok šut

#### 1. Sa 15 stopa do linije za 3 poena

#### (baseline, krilo i sa vrha)

#### - Dva driblinga skok šut

#### 1. Sa 15 stopa do linije za 3 poena

#### (baseline, krilo i sa vrha)

#### 2. Zadnji pivot šut

#### - Šut preko celog terena (tranzicioni šut)

#### 1. Šut iz driblinga

#### 2. Trčanje do reketa, hvatanje i šut.

#### - Post dodavanje

#### - Dodavanje sa krila

#### - Lob i backdoor

#### - Pick and roll passing

#### - Prodor i pas (Drive and kick)

#### - Pas iz kontranapada

#### - Ballhandling vežbe

#### - Dribling preko celog terena

#### - Dribling finte

#### - Odbrambene vežbe

#### 1. Linija dodavanja na krilu (Deny)

#### 2. Koji sadrže prodor

#### 3. Pomozi i vratu (Help and recover)

#### 4. Pomozi i gardiraj rukom na šut

#### (Help –closeout)

#### 5. Presing na celom terenu

#### 6. Centarska odbrana

#### ›Jedan na jedan igra

#### - Niski post 1 na 1

#### 1. Dva driblinga ograničenje

#### 2. Jedan dribling ograničenje

#### 3. Bez driblinga

#### - Visoki post 1 na 1

#### 1. Dva driblinga ograničenje

#### 2. Jedan dribling ograničenje

#### - Krilo 1 na 1

#### 1. Počinjemo od tačke zavisno od igračevog dometa

#### šuta (Iza linije za 3 poena)

#### 2. Dva driblinga ograničenje

#### 3. Jedan dribling ograničenje

#### - Ceo teren 1 na 1

#### 1. Kraći teren

#### 2. Puna dužina terena



**Imajte na umu da razvoj pojedinih veština nisu samo šuterske veštine i 1:1 kretnje. Šutiranje je uvek zabavnije raditi, ali obazirati se i na druge delove igre (pogotovo odbrana, osećaj na terenu, koncentraciju, intenzitet i druge mentalne aspekte). Svi igrači imaju slabosti u više delova. Zato razvoj igrača je veoma važan.**

## Opšte smernice treniranja

### › Ostanite profesionalac

Individualno vežbanje je sa trenerom, igrač situacija i važno je da se za sve održava ista politika ili pravac i disciplina koju bi želeo na treningu.

### › Dnevni ciljevi

Utvrđite koja će svrha ili cilj tog dana pojedinačnog treninga biti.

1. Učenje određenih delova ( Vežbe za postupno učenje)

- Priprema

Budite spremni za vežbanje baš kao i za redovne treninge. Vežba treba da bude unapred planirana. I igrač treba da razume ciljeve vežbanja. Ako pokušate da trening ili vežbanje pokrenete bez plana ili cilja, igrač će prihvatiti i spoznati činjenicu da niste pripremljeni.

### › Dugotrajni plan

Baš kao što dugoročno planirate treninge za svoj tim, isto bi trebalo učiniti i za pojedine vežbe.

### › Napravite da bude zabavno

Svi treninzi i vežbe bi trebalo, i očekuje se, da budu zabavne (breakdown drills and teaching). Trebale bi takođe da budu takmičarske (igrač i igrač ili igrač i vežba : mora 8/10 pre premeštanja na sledeće mesto). Promente rutinu uvežbavanja i tempo treninga da biste zadržali zanimljivost treninga. Ali to ne znači da bi trebalo da bude odvratanja sa treninga.

### › Ograničite loše šuterske dane

Ako igrač ima loš šuterski dan to je dobra ideja da se promene vežbe i fokusira na ballhandling ili odbranu. Lo-

še šuterske vežbe ili trening može poremetiti samopouzdanje igraču, a samopouzdanje je presudno da bi on postao dobar šuter.

### › Brzina igre

Očekuje se da se sve vežbe koje radimo izvode u brzini koju očekujemo na utakmici.

### › Nemoj šutirati ako tvoje telo nije spremno

Nemoj raditi na šuterskim vežbama odmah nakon dizanja tegova ili neke druge fizičke aktivnosti što će uzrokovati da telo bude previše umorno za obavljanje rada. Budite sigurni da je igrač zagrejan pravilno baš kao što je to bio i u sezonskom treningu.

### › Trenirajte u sklopu vaših sposobnosti

Nikad nemojte pokušavati da naučite veštinu koju ne poznajete dovoljno. Igrač treba da se oseća siguran da zna šta ste govorili. Ako niste sposobni da naučite određenu veštinu onda nemojte reći igraču da će mu biti bolje da te veštine uči od nekog drugog trenera.

### › Razvijajte poverenje

Učinkovito učenje ne može se sprovesti ako igrač ne veruje u trenera. Igrač mora biti siguran da trener zna šta govori, da je trener spreman za trening i da trener brine o igraču (kako na terenu tako i van terena). Individualni trening je sjajna prilika da se bolje upozna igrač. Provedite neko vreme sa igračem pre i posle treninga i povremeno odite da ručate zajedno posle.

Trener koji zna pozadinu igrača, njegovu familiju i pokazuje pravi interes u njegovom životu zaradiće njegovo poverenje i odanost i postaće puno učinkovitiji učitelj. Igrač će takođe igrati jače za trenera u koga veruje, koga poštuje i koji brine o svemu.

**Nikad nemojte pokušavati da naučite veštinu koju ne poznajete dovoljno. Igrač treba da se oseća siguran da zna šta ste govorili. Ako niste sposobni da naučite određenu veštinu onda nemojte reći igraču da će mu biti bolje da te veštine uči od nekog drugog trenera.**



## INDIVIDUAL PLAYER DEVELOPMENT WORKSHEET

Igrač: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Oblast: \_\_\_\_\_

Vežbe: \_\_\_\_\_

Datum/test: \_\_\_\_\_

Oblast: \_\_\_\_\_

Vežbe: \_\_\_\_\_

Komentar: \_\_\_\_\_

### Ocena igrača

Igrač: \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Trener: \_\_\_\_\_

Snaga: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_ itd.

Slabosti: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_ itd.

Opšti komentar: \_\_\_\_\_

### Najčešće greške u razvoju igrača:

- Loša početna procena ne uzimajući učešće igrača, ne koristeći snimke sa utakmica ili snimke za procenu igrača.

- Nema individualno osmišljenog programa, nema testiranja igrača pre i posle rada. Implementiranje nove veštine u igri na terenu. Imajte na umu da kraj klupe igrača koji su dobili malo vremena, treba nastaviti sa igrom 3:3 tako da oni mogu dobiti dodatne mogućnosti da koriste svoje novonaučene veštine u realnom takmičenju. Igrači

iz regularne rotacije takođe moraju implementirati svoje nove veštine i sposobnosti do igre 3:3, pre korišćenja u regularnoj igri. Jer igrač ne može da ima samopouzdanje i još da ga koristi u realnom takmičenju.

- Ne odvija se učenje, ne ispravljaju se greške, dopuštajući da greška postaje navika.

- Treneri pokušavaju da igrače nauče stvarima koje oni ne znaju, odbijanje pomoći i saveta od drugih kolega.

- Uz pretpostavku da je razvoj igrača samo za vanezonski rad, ovaj program bi trebalo da zaokruži jednu celinu na celu godinu rada na razvoju igrača (kako van sezone tako i u samoj sezoni, kao jedna kompletna integracija u razvoju igrača). Igrač može i mora stalno da radi i stalno da napreduje sa jednim kvalitetnim programom.

- Vežbe nemaju situacije iz igre, ne igra brzina, nema takmičarskog ritma, nema pritiska.

- Samo fokusiranje na napadačke veštine ignorirajući rad na razvoju odbrane, osećaj igre na terenu i mentalne aspekte.

- Nema vremena za predan individualni rad na treningu, treneri ne insistiraju na tome da je individualni rad obavezan.

- Mnogi treneri u učenju podučavaju suprotne stvari (što je nedostatak adekvatne analitike i procene, šta u stvari nedostaje tom igraču).

- Ne čine vežbanje zabavnim.

- Specifične greške šuta:

- Šut nakon dizanja tegova, ili kad je telo umorno da bi i normalno funkcionisalo.

- Neadekvatno zagrevanje.

- Ne rade dovoljno šut u ranom delu treninga.

- Čekanje posle treninga da rade na šutu, što je dobrovoljno.

- Nema simulacije situacija iz igre.

- Ne razumeju se osnove, šta ispraviti i kako to ispraviti.

- Rade se vežbe u kojima igrač ima više štete nego koristi

(ove situacije utiču na gubljenje samopouzdanja kod igrača)

- Nema zabave u radu.

**Očekuje se da se sve vežbe koje radimo izvode u brzini koju očekujemo na utakmici.**

### Stvari koje možete raditi kako biste doprineli razvoju igrača u vašem vanezonskom treningu

- Razvoj takmičarskih skala

- Slobodna bacanja

- 1:1 (Niski post bez driblinga, niski post 1 dribling, krilo 2 driblinga, ceo teren rad)

- Šut za 3 poena.

- Razviti skale takmičenja u praksi i sprovesti pravila da izvan treninga igrač mora da ima izazov u radu i da radi najmanje jednom nedeljno.

- Sprovođenje 1:1 i 3:3 na turnirima u treningu.

- Sprovesti takmičarski šut u treningu.

- Razvijajte vaša pravila za rad u teretani, pravila da se uzme lopte.

- Većina primljenih lopti ne doprinosi razvoju igrača. U većini neformalnih utakmica dominiraju 3-4 najbolja igrača. U igri su igrači često sebični, igrači ne igraju jako i ne rade jako na utakmici, ne igraju odbranu i ne zovu faulove, ovo nema integriteta.

- Imenovanje i postavka vanezonskih timskih kapitena za primenu pravila u teretani i sali.

- Ne dopustite sebičnu igru, sebičan igrač znači pravilo van igre.

- 2 driblinga ograničiti posle prelaska polovine terena (očekivanje u pick and roll-u).

- Nema energičnosti i angažmana - van igre odmah.

- Samo osoba koja počinu faul može zvati faul (ili neko od njegovih saigrača). Budite sigurni da se prekršaj zvaog.

- Igrati 3:3 na pola terena sa ograničenjem na 2 driblinga (očekujemo pick and roll).

- Igra 1:1

- Vodite na tabli konačan rezultat i plasman (utakmice i takmičenje)

Priredio: **Darko Martić**, viši košarkaški trener i skaut



# Specifična izdržljivost u košarci



**Jedan od značajnih testova za utvrđivanje maksimalne potrošnje kiseonika pre početka priprema je svakako direktna metoda u laboratorijskim uslovima na tredmilu kao i indirektna metoda u vidu shuttle run testa (beep test) na košarkaškom terenu koji je prilično pouzdan i lako se može po potrebi primenjivati**

**N**eophodnost profesionalnog odnosa igrača u prelaznom periodu između dve sezone je od posebnog značaja za optimalni razvoj funkcionalnih sposobnosti u pripremnom periodu i njihovo ispoljavanje kroz sportsku formu u takmičarskom periodu. Imajući u vidu širok dijapazon bezbednih aktivnosti koje igrači mogu da primenjuju u prelaznom period, tzv. aktivni odmor neophodno je isplanirati u cilju održavanja potrebnog nivoa opšte (aerobne) izdržljivosti. Nije retkost da sistematska neaktivnost u ovom periodu dovede do znatnog pada aerobnog kapaciteta ( $VO_{2max}$ ), a samim tim i nemogućnosti da se kroz pripremni period postignu njegove optimalne vrednosti za početak takmičarske sezone, dovodeći igrača u konstantan rizik od povreda i nemogućnosti postizanja optimalne sportske forme. Da bi se aerobni kapacitet poboljšao za 20-30%, neophodna su dva do tri meseca rada, za poboljšanje sledećih 20% (ukupno 50%) neophodno je godinu dana. S obzirom na to da su optimalne vrednosti  $VO_{2max}$ , u zavisnosti od pozicije igrača, između 52-62 ml  $O_2/kg$ , nije teško zaključiti kakve posledice može da prouzrokuje sistematska neaktivnost u prelaznom periodu.

Jedan od značajnih testova za utvrđivanje maksimalne potrošnje kiseonika pre početka priprema svakako je direktna metoda u laboratorijskim uslovima na tredmilu, kao i indirektna metoda u vidu shuttle run testa (beep test) na košarkaškom terenu, koji je prilično pouzdan i lako se može po potrebi primenjivati. U daljem tekstu će biti prikazana metodika razvoja brzinske izdržljivosti u slučaju da testirani igrači na početku priprema nisu imali vrednosti maksimalne potrošnje kiseonika manje od 20-30% od optimalnih vrednosti. U tom slučaju prvih četiri-pet dana pripremnog perioda biće vezani za primenu aerobnog treninga u senzitivnoj zoni, koja je u opsegu od 70% do 85% maksimalne srčane frekvencije sa efektivnim obimom ne većim od 40 min. U nižim aerobnim zonama nije moguće razvijati aerobni kapacitet jer ukupni trenažni stimulus tada ne premašuje 50% od maksimalne potrošnje kiseonika pojedinca, što je nedovoljno. U nižim aerobnim zonama se uspešno može raditi trening oporavka ili jedna faza zagrevanja. Da bi bila moguća adekvatna kontrola trenažnog procesa, preporučuje se "polar team" tehnologija (ili neka slična) koja treneru daje uvid u trenažno opterećenje u realnom vremenu. Primer treninga za razvoj brzinske izdržljivosti u pripremnom i takmičarskom periodu predstavlja deo treninga koji je sproveden u KK Himki iz Podmoskovlja u sezoni 2014/2015, kada su osvojili Evrokup i drugo mesto u VTB ligi, što je zvanično najuspešnija sezona u istoriji kluba.

Primer 4 aerobna treninga na početku pripremnog perioda:

➤ **Trening 1**

- trčanje 10 min, puls 70-80% x 4 serije, pauza 3-5 min.

➤ **Trening 2**

- trčanje 10 min, puls 75-80%, pauza 3-5 min.

- trčanje 5 min, puls 80-85% x 4 serije, pauza 3-5 min,

- trčanje 10 min, puls 70%

➤ **Trening 3**

- trčanje 10 min, puls 80-85%, pauza 5 min.

- trčanje 5 min, puls 85%, pauza 3-5 min.

- trčanje 3 min, puls 85-90%, pauza 3 min.

- trčanje 3 min, puls 85-90%, pauza 3 min.

- trčanje 5 min, puls 80-85%, pauza 3 min.

- trčanje 10 min, puls 70%

➤ **Trening 4**

- trčanje 5 min, puls 80-85% x 2 serije, pauza 3 min.

- trčanje 3 min, puls 85-90% x 2 serije, pauza 3 min.

- trčanje 1 min, puls 90-95% x 2 serije, pauza 2-3 min.

- trčanje 3 min, puls 85-90% x 2 serije, pauza 3 min.

- trčanje 10 min, puls 50-60%

Uvodna četiri aerobna treninga se rade u režimu prva dva sa pauzom od 24 časa, sa relativno nepotpunim oporavkom, zatim pauza od 48 sati, što će dovesti do većeg pika superkompenzacije, na koji se nadovezuju još dva treniniga sa pauzom od 24 časa. Inače, bitno je napomenuti da za trening u senzitivnoj aerobnoj zoni optimalni oporavak traje 48 sati.

Primer anaerobnog treninga za razvoj brzinske izdržljivosti je jedna od mnogih varijanta koje su dale takmičarski uspeh i plod su dugogodišnjeg iskustva u radu sa vrhunskom kategorijom igrača i svakako nisu jedini put uspeha.

Sa fiziološkog aspekta, anaerobni trening ima pozitivni transfer na uvećanje aerobnog kapaciteta, što je veoma značajno za efikasno planiranje i programiranje trenažnog procesa, inače bi pripremni period morao da traje mnogo duže. Brzinska izdržljivost spada u anaerobni laktatni rad u zoni 85-95% maksimalne srčane frekvencije. Kada je ovaj tip treninga takvog intenziteta da je u krvi izmereno minimum 16 mmol/l laktata, oporavak traje od dva do tri dana, što ukazuje da je optimalan broj ovakvih treninga u nedeljnom mikrociklusu dva, a samo izuzetno u udarnim mikrociklusima može biti i tri. Bez prethodne kvalitetne pripreme ovakav mikrociklus sa nepotpunim oporavkom može dovesti do povećanog rizika od povreda u slučaju da se ignoriše adekvatan redosled trenažnih jedinica za razvoj ostalih motoričkih sposobnosti. Spajanje više udarnih mikrociklusa sa tri treninga za razvoj brzinske izdržljivosti neretko dovodi do pretreniranosti sportista, što sa sobom nosi gore posledice od takozvanih klasičnih povreda kako u smislu zdravlja igrača tako i u smislu dužine njihovog oporavka i vraćanja na teren.



U sledećem primeru biće prikazan algoritam trežnih jedinica bez aktuelnog plana i programa u okviru mikrociklusa treninga koji podrazumeva i sve ostale aktivnosti, već samo treninzi za razvoj brzinske izdržljivosti, gde je ključ njihovog redosleda u optimalnom doziranju njihovog obima i intenziteta kako se približava takmičarska sezona. Trening se kontroliše uz "polar team" aplikaciju za praćenje srčane frekvencije u realnom vremenu.

Algoritam treninga za razvoj brzinske izdržljivosti:

## › Trening 1

- 28 m (teren) x 12 x 2 serije, pauza 3 min.
- 28 m x 10 x 3 serije, pauza 2,5 min.

## › Trening 2

- 28 m x 10 x 2 serije, pauza 2,5 min.
- 28 m x 8 x 4 serije, pauza 2 min.

## › Trening 3

- 28 m x 8 x 8 serija, pauza 1,5 min.

## › Trening 4

- 28 m x 8 x 2 serije, pauza 1,5 min.
- 28 m x 6 x 6 serija, pauza 1 min.

## › Trening 5

- 28 m x 6 x 4 serije, pauza 1 min.
- 28 m x 4 x 4 serije, pauza 40 sek.

## › Trening 6

- 28 m x 4 x 12 serija, pauza 40 sek.

## › Trening 7

- 28 m x 4 x 2 serije, pauza 40 sek.
- 28 m x 2 x 12 serija, pauza 20 sek.

## › Trening 8

- 28 m x 4 x 2 serije, pauza 40 sek.
- 28 m x 3 x 2 serije, pauza 30 sek.
- 28 m x 2 x 2 serije, pauza 20 sek.
- 28 m x 1,5 (jedna i po dužina terena) x 2, pauza 15 sek.
- 28 m x 1 x 2 serije, pauza 10 sek.
- 28 m x 1,5 x 2 serije, pauza 15 sek.
- 28 m x 2 x 2 serije, pauza 20 sek.
- 28 m x 3 x 2 serije, pauza 30 sek.
- 28 m x 4 x 2 serije, pauza 40 sek.
- \_\_\_\_\_ 3 min. pauza

Maksimalan broj pretrčanih širina terena za 30 sek. x 1 serija. Odličan rezultat za centre je >8, a za bekove i krila >9

## › Trening 9

- 28 m x 2 x 2 serije, pauza 20 sek.
- 14 m (pola terena) x 4 x 2 serije, pauza 20 sek.
- (14 m x 2 + 28 m x 1) x 2 serije, pauza 20 sek.
- (28 m x 1 + 14 m x 2) x 2 serije, pauza 20 sek.
- 5 m x 10 x 2 serije, pauza 20 sek.
- 28 m x 1 x 6 serija, pauza 10 sek.
- 28 m x 2 x 2 serije, pauza 20 sek.
- 28 m x 3 x 2 serije, pauza 30 sek.
- \_\_\_\_\_ pauza 3 min.

Maksimalni broj pretrčanih širina terena za 30 sek. x 1 serija  
(centri 8+, bekovi i krila 9+)

## › Trening 10

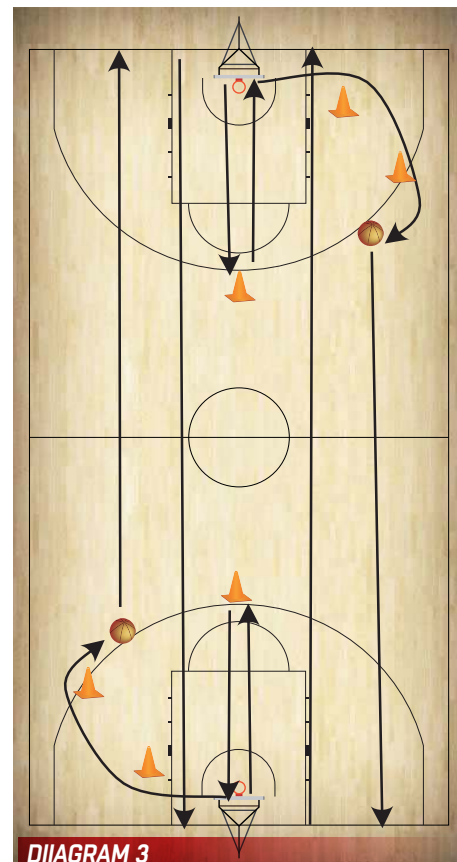
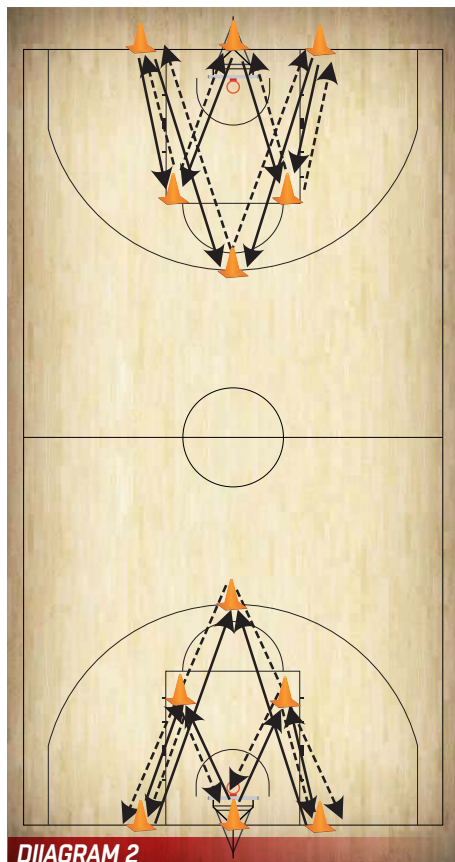
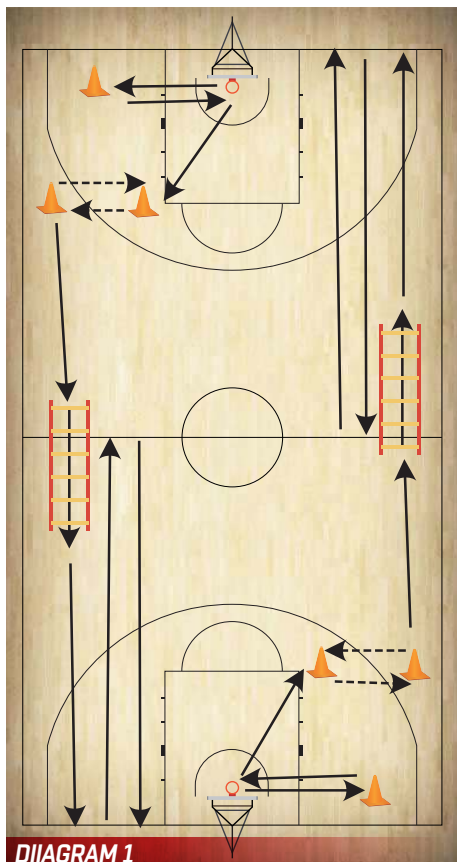
- 14 m x 4 x 2 serije, pauza 20 sek.
- (14 m x 2 + 28 m x 1) x 1 serija, pauza 20 sek.
- (28 m x 1 + 14 m x 2) x 1 serija, pauza 20 sek.
- 14 m x 2 x 6 serija, pauza 10 sek.
- 28 m x 1 x 6 serija, pauza 10 sek.
- (28 m x 1 + 14 m x 2) x 1 serija, pauza 20 sek.
- (14 m x 2 + 28 m x 1) x 1 serija, pauza 20 sek.
- 28 m x 2 x 2 serije, pauza 20 sek.
- \_\_\_\_\_ pauza 3 min.

Maksimalni broj pretrčanih širina terena za 30 sek. x 2 serije, pauza 1 min.

U takmičarskom periodu, u mikrociklusu sa dve utakmice nedeljno, za igrače koji igraju preko 20 minuta takve utakmice predstavljaju adekvatan i dovoljan trežni stimulus da bi se održavao potreban nivo anaerobnog kapaciteta (brzinske izdržljivosti). U mikrociklusu sa dve utakmice nedeljno u okviru košarkaškog treninga neophodno je imati 10-20 min. intenzivnog treninga koji simulira takmičarske uslove da bi se održavao režim superkompenzacije na dane utakmica. Režim rada i odmora u okviru treninga trebalo bi da bude na nivou 1:1 da bi trežni efekti bili adekvatni. Produžavanjem odmora na odnos 1:3 znatno obara trežni intenzitet na račun povećanja obima treninga, što je u direktnoj suprotnosti od željenog cilja, a to je postizanje najoptimalnije moguće forme na dan utakmice. Neretko treneri nisu ni svesni da im je trening izgubio na potrebnom intenzitetu zbog previše zaustavljanja i korekcija i zbog toga je potrebno izdvojiti 10-20 min. simulacije utakmice sa suđenjem, što u psiho-

**Primer anaerobnog treninga za razvoj brzinske izdržljivosti je jedna od mnogih varijanata koje su dale takmičarski uspeh i plod su dugogodišnjeg iskustva u radu sa vrhunskom kategorijom igrača i svakako nisu jedini put uspeha**





fizičkom smislu daje željeni trenažni efekat. Kod igrača koji igraju manje od 20 minuta po utakmici primenjuje se individualni rad za održavanje potrebnog nivoa brzinske izdržljivosti kroz trenažne minijature prikazane u treningu 8, 9 i 10, koje takođe predstavljaju odgovarajući trenažni stimulus u takmičarskom periodu. Pored ovih trenažnih varijanti, još je efikasnije primenjivati situacione poligone za brzinsku izdržljivost koji u potpunosti simuliraju sve košarkaške kretnje na potrebnom intenzitetu.

### ● PRIMERI SITUACIONIH POLIGONA:

#### › Dijagram 1

Vežba se izvodi sa dve grupe od po 5-6 igrača ispod svakog koša. Sve kretnje se izvode maksimalnom brzinom u 4-6 serija, nakon čega grupe menjaju koševе i ponavljaju istu vežbu u 4-6 serija, samo što je izvode na suprotnu stranu. Pauza je toliko koliko je potrebno da svih 5-6 igrača urade jednu seriju.

Opis: Maksimalni sprint ka čunju koji je postavljen bliže osnovnoj liniji, "close out", sprint nazad ka košu, skok na obruč, sprint ka čunju blizu gornjeg desnog ugla reket-a, lateralne kretnje do čunja blizu bočne linije i nazad 4x, sprint oko čunja do lestvica, footwork (jedna od zadatih varijanti), sprint do suprotne osnovne linije, sprint nazad do centra, sprint nazad do suprotne osnovne linije.

#### › Dijagram 2

Vežbe se izvode maksimalnom brzinom u dve grupe sa 4-6 igrača ispod svakog koša. Prvu varijantu vežbe izvodi prva grupa, a istovremeno druga grupa izvodi drugu varijantu vežbe pod drugim košem. Vežbe se izvode u 6 serija pod svakim košem, ukupno 12 serija. Pauza odgovara vremenu koliko je potrebno da svi igrači iz grupe završe jednu seriju.

Opis varijante 1: Vežba započinje iz levog ugla kod

čunja postavljenog na osnovnoj liniji, kratak sprint sa zaustavljanjem do čunja napred-desno, lateralna kretnja do čunja pod košem, kratak sprint sa zaustavljanjem do čunja napred-desno, lateralna kretnja do čunja u desnom uglu na osnovnoj liniji, sprint sa zaustavljanjem do čunja na kapici, povratak nazad u lateralnoj kretnji do desnog ugla gde se bez pauza nastavljaju iste kretnje u drugu stranu. Vežba se završava u levom uglu, gde je i započela.

#### › Opis varijante 2

Vežba započinje sa leve strane kod čunja postavljenog na osnovnoj liniji, sprint po osnovnoj liniji oko čunja postavljenog ispod obruča ka čunju napred-desno, lateralna kretnja ka čunju na osnovnoj liniji sa desne strane, sprint ka čunju na kapici, lateralna kretnja nazad ka čunju na osnovnoj liniji sa desne strane. Ovaj ciklus se ponavlja bez pauze u obe strane po dva puta, ukupno 4x u okviru jedne serije.

#### › Dijagram 3

Vežba se izvodi maksimalnom brzinom u dve grupe sa 5-6 igrača pod svakim košem, u obe strane po 4-6 serija, pauza odgovara vremenu koliko je potrebno da svi igrači iz grupe završe jednu seriju.

Opis: Sprint od osnovne linije napred do čunja na tri poena, "close out", sprint nazad, skok na obruč, sprint polukružno nadesno do čunja na tri poena (stagger kretnja), šut za tri poena, sprint do suprotne osnovne linije i nazad do osnovne linije. Po završetku 4-6 serija sve se ponavlja pod drugim košem u drugu stranu.

Ovakve situacione vežbe se mogu osmisлити za svaku poziciju igrača uz primenu svih njihovih specifičnih kretnji koje postoje u timskom "play booku", uz poštovanje adekvatnog intenziteta i obima koji će omogućiti superkompenzaciju u pravom trenutku. ●

# Pet spolja - napad sa kretanjem

**P**et spolja napad s kretanjem je odličan osnovni napad za ekipe na bilo kom nivou, a naročito je primenljiv u igri timova mladih kategorija. To je napad koji se ne zasniva na ustaljenim pozicijama igrača u igri, već na pravilnom rasporedu na terenu („spacing“), te nizu pravila kretanja igrača bez lopte. S obzirom na to da od igrača zahteva da donose odluke i prepoznaju kretnje kako svojih saigrača tako i odbrane, pet spolja je odličan za učenje i savladavanje košarkaške igre. Možda i najveća prednost u implementaciji ovog napada u igru nekog mladog tima upravo i leži u neodređivanju pozicija, gde bi svi mladi igrači trebalo da budu obučeni za igru na svakoj od unutrašnjih i spoljnih pozicija. Takođe, i ekipe koje imaju problema sa visinom i fizičkom komponentom tima u celini, a žele da naglase svoju nadmoć u brzini, mogu veoma uspešno da primene ovakav tip napada bez definisanih pozicija.

## ● JAKE KARAKTERISTIKE NAPADA:

- Stvara igrače obučene za igru na više pozicija, jer svi moraju da zadovolje osnovne elemente kao što su dodavanje, utrčavanje, dribling, šut, blokada bez lopte itd.
- Igrači uče košarku, jer traži stalnu koncentraciju i često stvara prilike za prepoznavanje različitih situacija na terenu. Svi učestvuju i stvara se podjednaka raspodela odgovornosti.
- Zahteva ispravan raspored na terenu i na taj način stavlja odbranu u težak položaj za čuvanje igrača i sa lopatom i bez nje.
- Težak je za skauting, s obzirom na to da nema definisane kretnje, dodavanja ili mesta na terenu odakle šut treba da bude upućen.
- Ne dozvoljava odbrani da se fokusira isključivo na prostor blizu koša, jer će svi igrači morati da se kreću za svojim napadačem za kog su zaduženi.
- Lak je za učenje prema metodskim koracima, jer je podeljen na razne opcije.

## ● SLABE KARAKTERISTIKE:

- Nije dobar izbor za timove sa izrazito dominantnim igračem/ igračima, jer ipak svima a ne samo najboljim napadačima daje priliku da poentiraju.
- S obzirom na brzinu i preciznost kretanja koju sistem traži, igrači mogu potpuno da zaborave da traže priliku za šut.
- Ponekad stvara opterećenje za vreme napada, naročito ako se propuste kreirane šanse za šut.
- Zahteva dosta vremena da se savlada, jer iako su kretnje i pravila relativno jednostavni, prepoznavanje situacija na terenu i litanje odbrane ipak traže određeni vremenski period učenja.

## ● PET SPOLJA - PRAVILA

Pet spolja napad sa kretanjem čini pet pravila kojih se svi igrači na terenu moraju pridržavati kako bi napad tečno funkcionisao:

1. Ako igraču bez lopte nije omogućen prijem jer je odbrana u zatvorenom stavu, on mora da odmah utrči iza leđa.
2. Igrači se u trenutku prijema moraju okrenuti ka košu i zauzeti poziciju trostruke pretnje.
3. Svaka akcija se radi sa svrhom – ako utrčavaš, neka to bude agresivno i brzo; ako je blokada u pitanju, neka ona bude postavljena ispravno; najbitnije je ne ostati u mestu nakon upućenog dodavanja.
4. Ispravan raspored na perimetru, na otprilike dva koraka iza linije tri poena, ključ je uspeha ovog napada.

## ● OSNOVNA POSTAVKA PET SPOLJA NAPADA SA KRETANJEM

Pet spolja jednostavno znači da svi igrači kao prvu polaznu tačku u napadu imaju mesto van linije za tri poena. Postoji pet takvih mesta na terenu koja igrači zauzimaju, osim ukoliko ne utrčavaju ili postavljaju blokadu.

## ● KAKO IGRATI PET SPOLJA NAPAD SA KRETANJEM

Ovo su četiri opcije (u daljem tekstu „progresije“) koje se postepeno implementiraju:

- Progresija 1: Osnovna utrčavanja
- Progresija 2: Kontrablokade
- Progresija 3: Blokade na lopti
- Progresija 4: Akcije nakon driblinga
- Progresija #1 – Osnovna utrčavanja
  1. Utrčavanje s vrha kapice - Dodavanje s vrha na krilo Nakon što je 1 utrčao (i nakon toga otišao u suprotni kornjer), 3 i 5 moraju da kretanjem popune za jedno mesto ka lopti.
  2. Utrčavanje sa krila - Dodavanje sa krila u kornjer
  3. Utrčavanje iz kornjera - Dodavanje iz kornjera na krilo Nakon dodavanja, igrač koji je utrčao (4) nakon utrčavanja, u slučaju da nema prijema, vraća se na svoje originalno mesto, dok ostala četiri igrača čekaju na svojim pozicijama.
  4. Utrčavanje s krila - Dodavanje s krila na vrh Nakon dodavanja, igrač s krila (3) utrčava i ako nema prijema, izlazi u kornjer na strani s koje je i krenuo, a gde mu mesto oslobađa 4.

## ● PARAMETRI ZA OBUKU PROGRESIJE #1:

Podsećati igrače da, kad god su pod pritiskom odbrane za prijem dodavanja, obavezno prepoznaju priliku za utrčavanje i izvedu ga što više agresivno i brzo. Obavezno raditi pripremu za utrčavanje kratkom fintom ka lopti ili od nje, a u zavisnosti da li će utrčavanje ići ispred ili iza leđa odbrambenog igrača. U svakom trenutku ima-



**Pet spolja jednostavno znači da svi igrači kao prvu polaznu tačku u napadu imaju mesto van linije za tri poena. Postoji pet takvih mesta na terenu koja igrači zauzimaju, osim ukoliko ne utrčavaju ili postavljaju blokadu**

## Defanzivna tranzicija i skok u odbrani

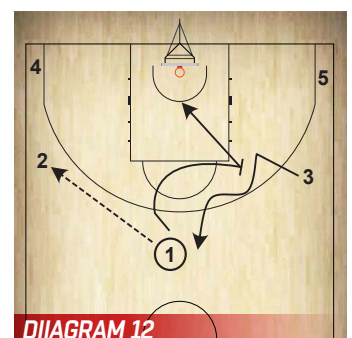
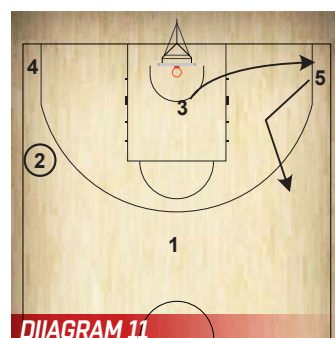
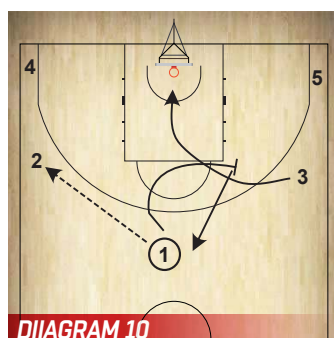
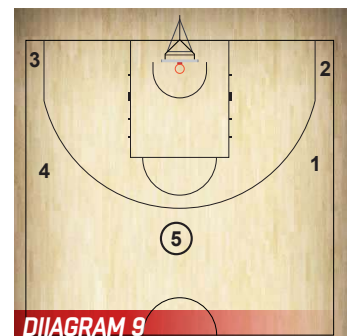
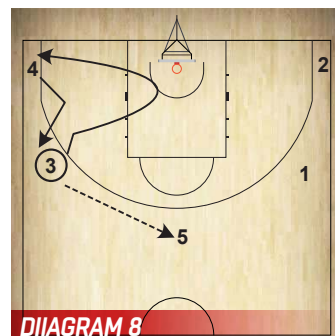
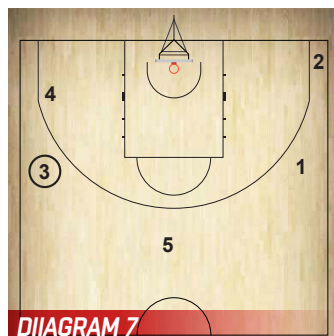
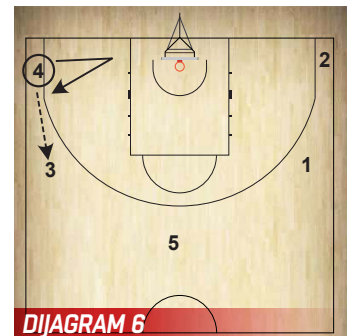
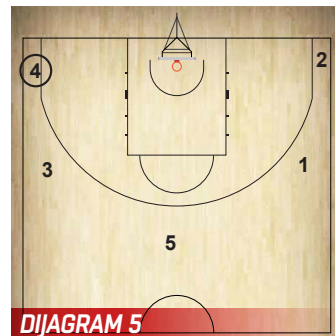
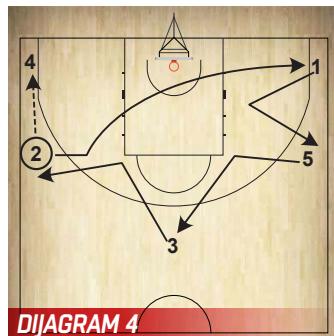
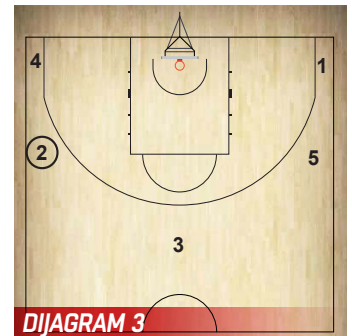
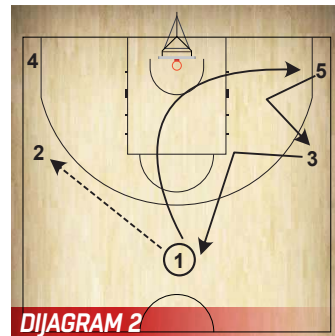
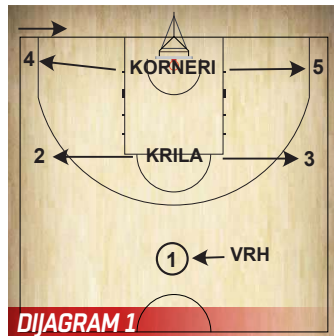
S obzirom na to da svi igrači igraju na perimetru i daleko od koša, potrebno je uspostaviti pravila kontrole protivničkog kontranapada u slučaju eventualnog promašaja. Ovo su neke od opcija:

1. Plejmejker uvek trči nazad u kontrolu, dok ostala četiri igrača idu na ofanzivni skok.

2. Plejmejker i bek-šuter se uvek vraćaju nazad, dok ostala tri igrača idu na ofanzivni skok.

3. Svi koji se u trenutku šuta nalaze ispod nivoa linije sl. bacanja idu na ofanzivni skok, a oni koji se nalaze iznad se vraćaju.

Jedna od prednosti ovakvog napada, a sa aspekta skoka u napadu, jeste to što napadači svojom igrom na perimetru imaju dosta mesta za skok iz zaleta i u svakom slučaju bolji pregled terena i lopte koja se od koša odbija nakon promašaja.



ti vizuelni kontakt s loptom kako bi moglo da se odrea-  
guje na eventualni upućen pas ili šut.

### ● PROGRESIJA #2 - KONTRABLOKADE

Kad tim savlada prvu progresiju utrčavanjima (što bi značilo da se u 80-90% situacija prepoznaje i izvodi ispravno utrčavanje), prelazi se na sledeću progresiju - blokadama bez lopte koje se daju suprotno od strane na kojoj se dodaje. Ove se blokade mogu primeniti nakon dodavanja sa bilo koje pozicije na neku drugu, osim kod pasa iz kornera ka krilu. Za početak, od tima treba tražiti da uvek nakon iskorišćene blokade utrčava ka košu, da bi se kasnije igračima moglo dozvoliti i da „čitaju“ način odbrane blokade i da u zavisnosti od toga biraju mesto na terenu za izlazak iz bloka.

**Opcija 1** - Igrač koji prima blokadu uvek ide ka košu  
Dodavanje s vrha na krilo

1 nakon dodavanja, umesto da utrči ka košu, postavlja blokadu prvom do sebe na strani pomoći (3); 3 koristi blokadu i ide najpre ka košu, a potom u korner ako nema prijema; 1 se nakon date blokade vraća na svoje originalno mesto na vrhu kapice

**Opcija 2** - Igrač koji prima blokadu ima mogućnost da izađe na vrh

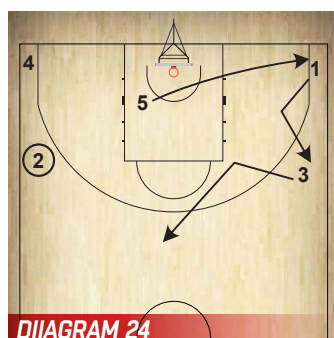
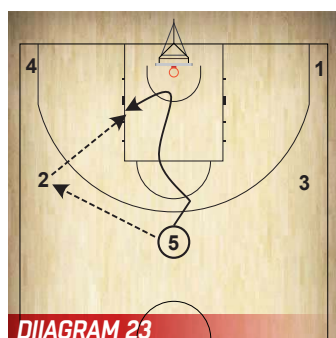
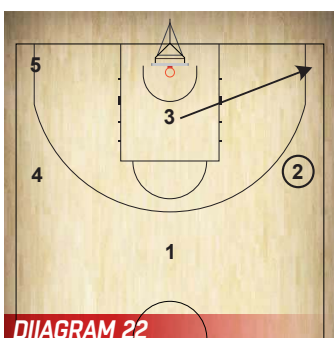
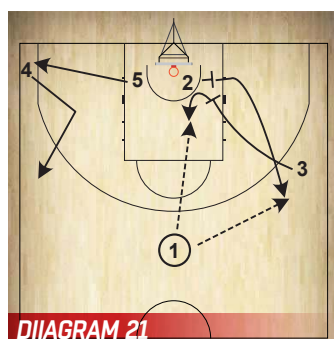
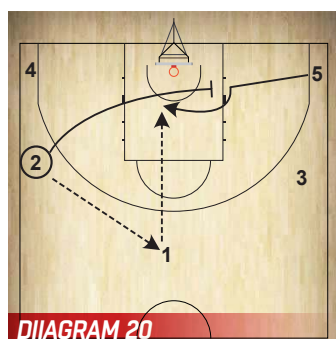
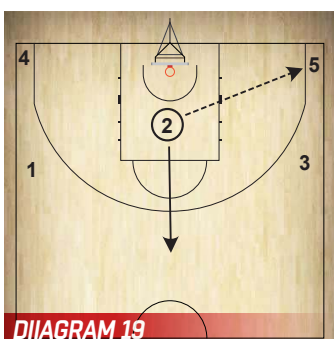
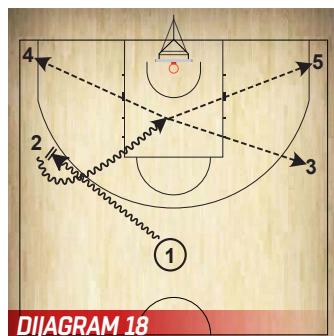
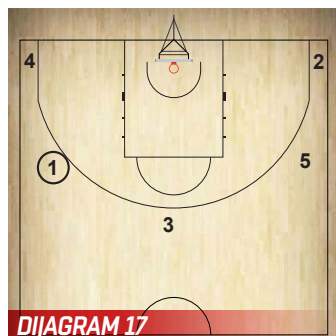
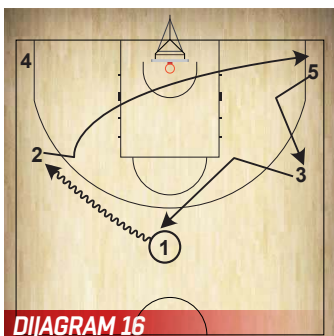
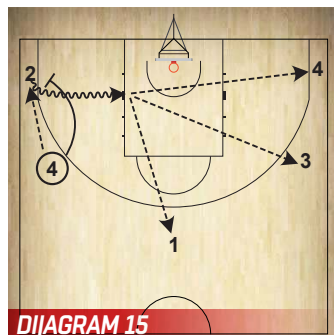
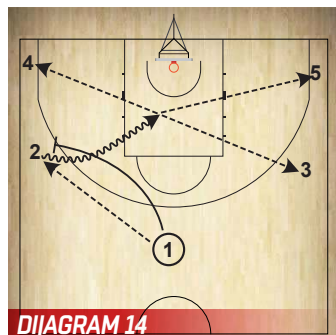
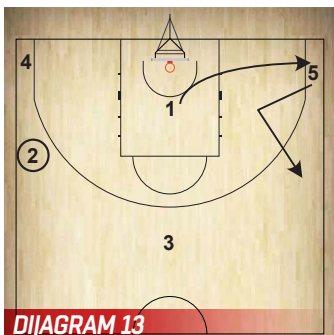
### ● PROGRESIJA #3 - BLOKADE NA LOPTI (P'N'R)

Primer 1 - Dodavanje sa vrha na kriloi P'n'R

Primer 2 - Dodavanje s krila

Parametri za obuku progresije #3:

• Kao i kod prethodno opisanih blokada bez lopte, izuzetno je važno da i blokade na lopti budu dava-



**Zaključak**  
**Pet spolja napad s kretanjem omogućava svim igračima na terenu da svojim kretanjem dođu u šansu da poentiraju, a pritom ih obučava za razne tehničko-taktičke situacije za igru na više pozicija. Stoga je vrlo primenljiv u radu sa mladim igračima i treneru može služiti kao izvanredan način evaluacije igračevih trenutnih sposobnosti, kao i projekciju njegovog konačnog potencijala.**

ne pod ispravnim uglom i sa dobrim tajmingom. Igrači koji ne učestvuju u piku moraju da prate kretanje lopte i otvore se za prijem eventualnog izlaznog pasa.

● **PROGRESIJA #4 - AKCIJE NAKON DRIBLINGA**

Ove se opcije najčešće koriste ako je odbrana svojom agresivnošću isključila mogućnost dodavanja.

1. Utrčavanje iza leđa nakon driblinga

2. Uručenje

Parametri za obuku progresije #4:

• Uvek insistirati na tome da se uručenje izvodi tehnički ispravno, odnosno da dlanovi igrača koji uručuje loptu budu postavljeni sa gornje i donje strane lopte, kako bi ovaj koji je prima u uručanju mogao odmah po prijemu da izvede akciju s loptom u rukama.

● **PROGRESIJE VIŠEG NIVOVA**

Flex progresija

Najčešće se koristi nakon dodavanja s krila na vrh kapice. Čak i ako se kroz Flex opciju ne stvori prilika za šut, sve kretanje iz nastavka su prilagođene tome da se u svakom slučaju zadrži raspored pet spolja.

● **UNUTRAŠNJA IGRA**

Najbolji način da se stvori prilika za Low post igru je da se igračima omogući da nakratko (svega sekund-dva nakon što utrče kroz reket) traže loptu za igru leđima ka košu. Ukoliko je i ne dobiju, onda nastavljaju svoju kretanju prema ustaljenom obrascu kako bi se zadržao princip pet spolja.

Priprema dijagrama:

**Marko Mrđen, viši trener košarke**

# Skauting: Igra u napadu

**Osnovna filozofija igre u napadu bila je igra sa dva igrača na poziciji 4 u postavi. Oba visoka igrača bila su sa dobrim šutem spolja i vrlo mobilna.**

**U** ovom tekstu predstavljeno većinu napadačkih opcija Košarkaškog kluba Lokomotiva Krasnodar iz Rusije, iz sezone 2015/2016. godine.

Trener Lokomotive u tom periodu bio je grčki trener Jorgos Barcokas.

Igra u napadu Lokomotive bila je moderna sa svim pratećim elementima.

Osnovna filozofija igre u napadu bila je igra sa dva igrača na poziciji 4 u postavi. Oba visoka igrača bila su sa dobrim šutem spolja i vrlo mobilna.

Numerisane su akcije samo gde je bilo poznato zvanje.

Počecemo sa igrom u tranziciji:

**1. MOTION Igra u tranziciji Dijagrami 1, 2, 3, 4 i 5.**

- Igrač 1 uručuje loptu igraču na poziciji 3.

- Igrač 3 dodaje igraču na poziciji 2.

- Igrači na pozicijama 2 i 5 igraju Pick&Roll ili Pop. Može i dodavanje igraču 4.

- Igrač 4 dodaje igraču 2, koji se otvara u širinu i igra izolaciju, a igrač na poziciji 5 čisti stranu.

**2. PALAC GORE Dijagrami 6 i 7.**

- Igrači na pozicijama 1 i 4 igraju Pick&Pop ili P&roll, dodavanje igraču 4

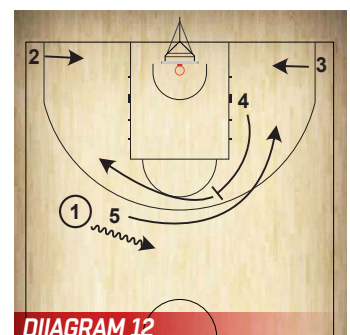
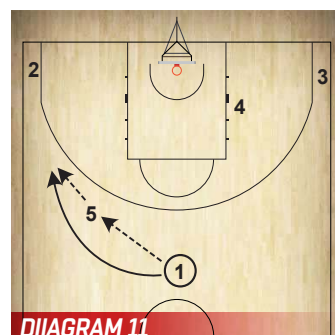
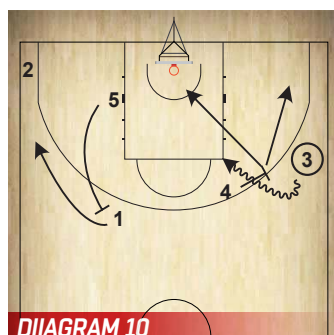
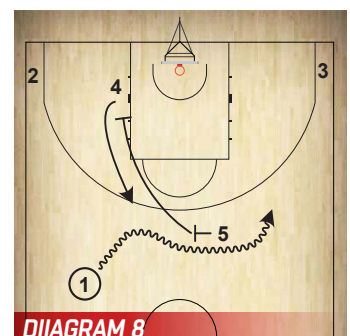
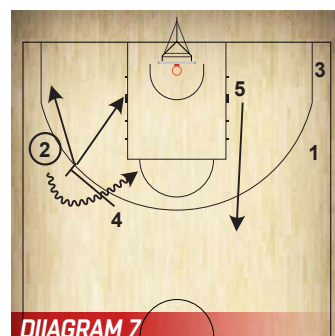
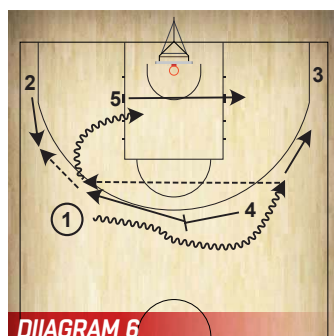
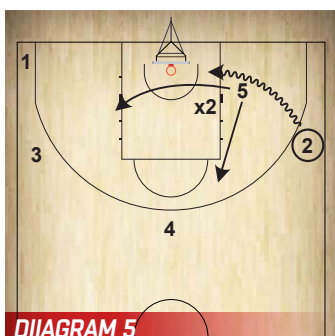
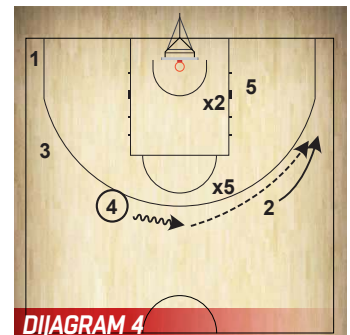
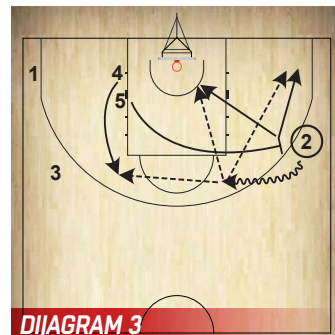
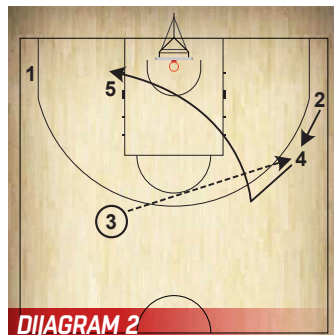
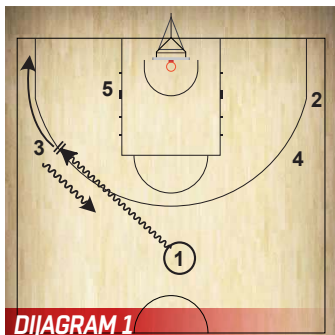
- Igrač 4 dodaje igraču 2 i igraju Pick&Pop ili P&roll

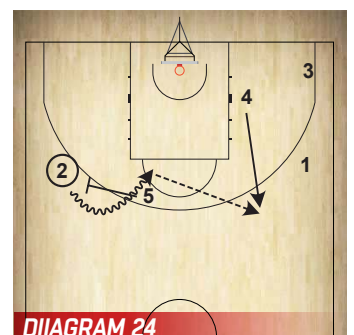
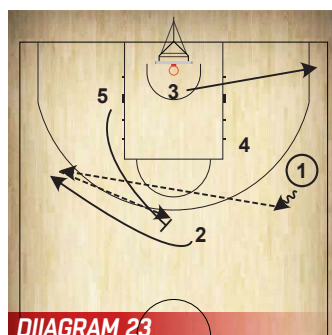
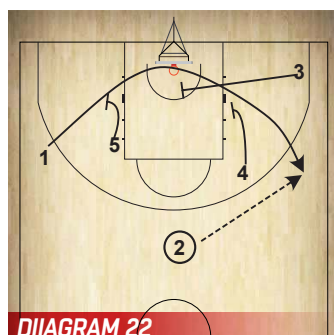
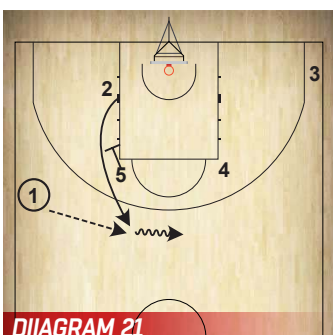
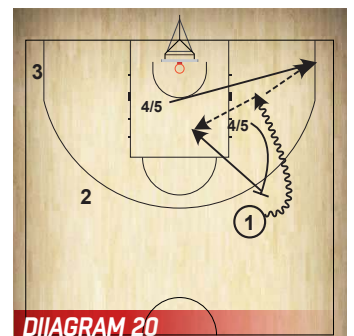
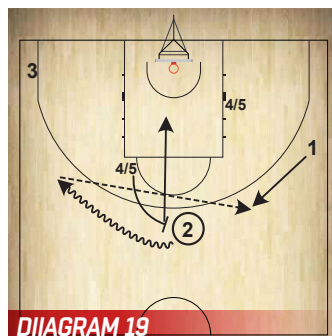
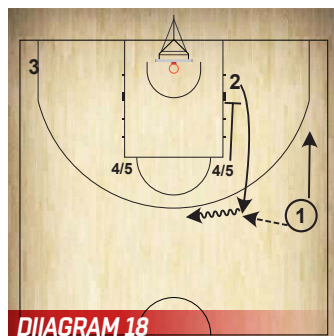
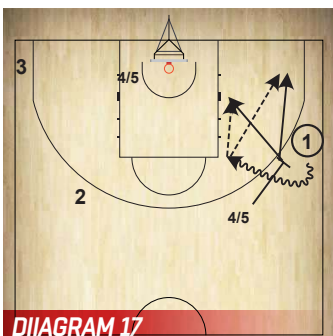
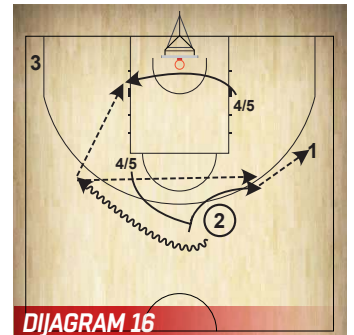
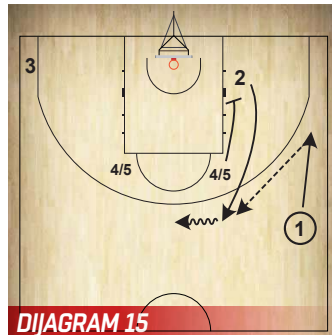
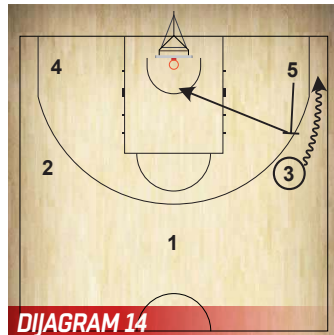
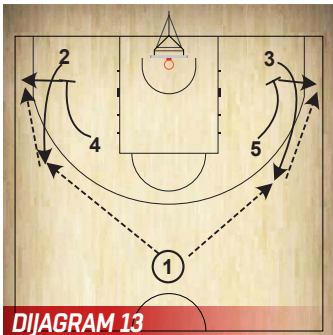
**3. ROGOVI GORE Dijagrami 8, 9 i 10.**

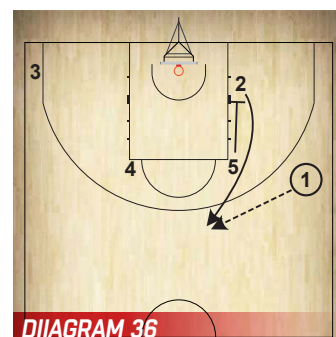
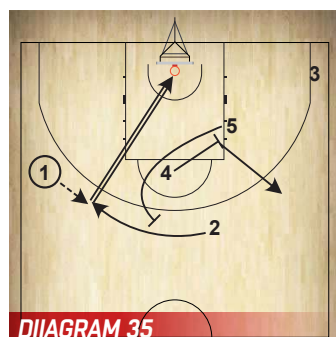
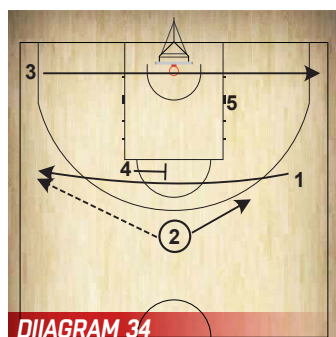
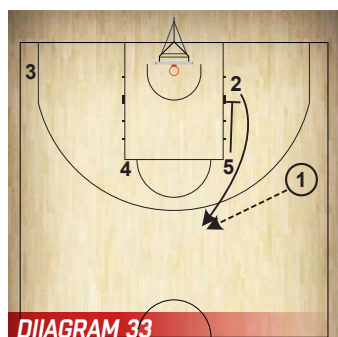
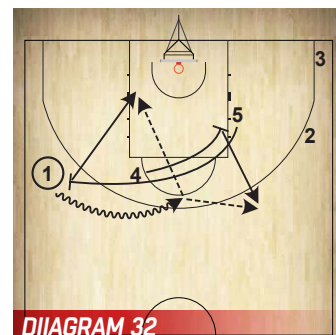
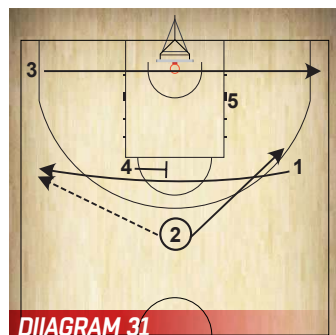
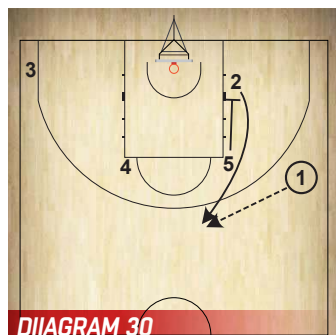
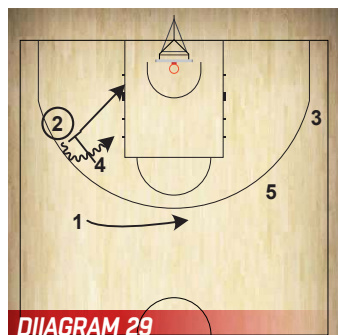
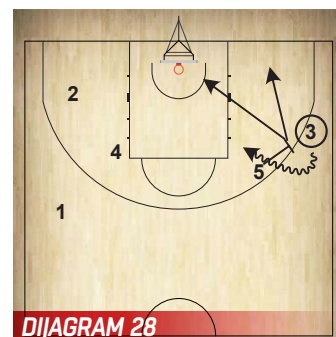
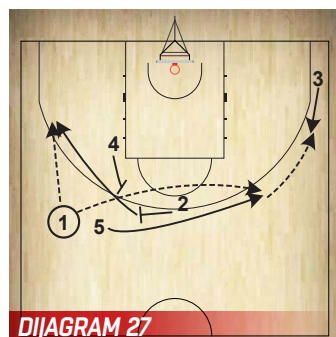
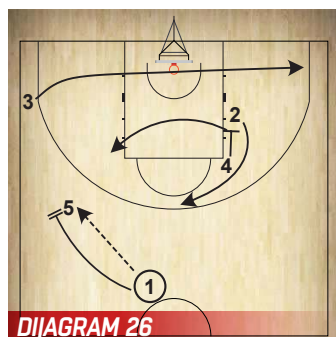
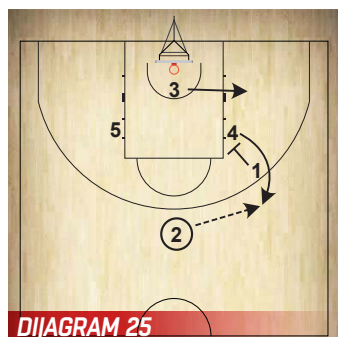
- Igrači na pozicijama 1 i 5 igraju Pick&Roll, igrač 5 ide u blokadu igraču 4, koji se otvara na spoljnu poziciju

- Igrači na pozicijama 1 i 4 igraju Pick&Pop, dodavanje igraču 4

- Igrač 4 dodaje igraču 3 i igraju Pick&Roll ili Pop.







► **4. ROGOVI STRANA** Dijagrami 11, 12, 13 i 14.

- Igrač 1 dodaje igraču 5 i otvara se na istoj strani.
- Igrač 5 dodaje igraču 1
- Igrač 5 i igrač 4 menjaju strane kroz blokadu
- Sa obe strane se prave donje blokade i igrač 2 i igrač 3 otvaraju se za primanje lopte
- Igrači na poziciji 3 i 5 igraju Pick&Roll. Mogu da igraju i igrači na pozicijama 2 i 4.

► **5. ZIPPER Opcija 1** dijagrami 15, 16 i 17.

- Igrač 4 ili igrač 5 prave donju blokadu za igrača 2, koja se otvara za prijem lopte
- Igrači na poziciji 2 i igrač na poziciji 4 ili poziciji 5 igraju Pick&Pop, dodavanje igraču 4 ili igraču 5.
- Igrač 4 ili igrač 5 dodaju igraču 1 i igraju Pick&Roll ili Pop.
- ZIPPER Opcija 2 Dijagrami 18, 19 i 20.
- Igrač 4 ili igrač 5 prave donju blokadu za igrača 2, koji se otvara za prijem lopte.
- Igrač 2 i igrač 4 ili igrač 5 igraju Pick&Roll, dodavanje unutra ili igraču 1
- Igrač 1 i igrač 4 ili igrač 5 igraju Pick&Roll u stranu ili nadole.

► **6. ZIPPER - trostruka blokada za poziciju 1.**

**Dijagrami 21, 22, 23, 24 i 25.**

- Igrač 5 pravi donju blokadu za igrača 2, koji se otvara i prima loptu

- Igrači 5, 3 i 4 prave trostruku uzastopnu blokadu za igrača 1, koji prima loptu
- Igrač 5 pravi blokadu u leđa igraču 2 za primanje lopte u širinu - flare screen.
- Igrač 2 i igrač 5 igraju kratak P&Pop ili loptu prima igrač 4 i igra izolaciju
- Ako igrač 4 ne može da primi loptu, igrač 1 ide u donju blokadu za igrača 4, koji prima loptu i igra izolaciju

► **7. FLARE BLOKADA ZA poziciju 5.**

**Dijagrami 26, 27, 28 i 29.**

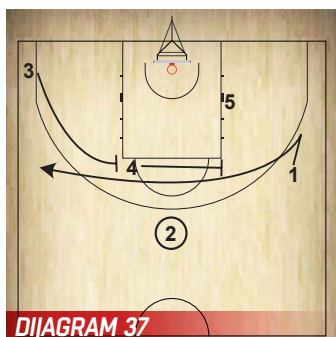
- Igrači 1 i 5 uručuju loptu međusobno.
- Igrač 5 prima flare blokadu od igrača 2, koji se otvara kroz igrača 4. Dodavanje igrača 5 ili igrača 2
- Ako loptu primi igrač 5, dodaje igraču 3 i igraju Pick&Roll ili Pop
- Ako loptu primi igrač 2 (dijagram 29), igrač 2 sa igračem 4 igra Pick&Pop ili Roll.

► **8. ZIPPER Iverson kretnja opcija 1.**

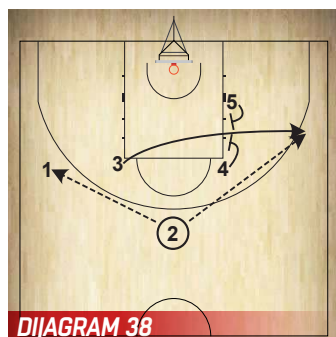
**Dijagrami 30, 31 i 32.**

- Igrač 5 pravi donju blokadu za igrača 2, koji prima loptu.
- Igrač na poziciji 1 trči na suprotnu stranu kroz blokadu koju pravi igrač 4 (Iverson kretnja) i prima loptu

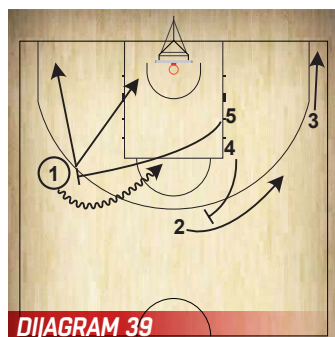




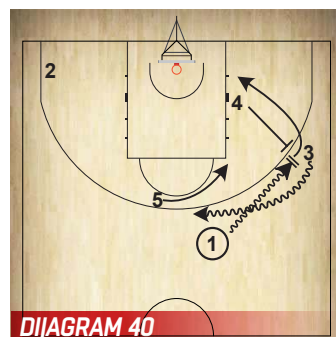
DIJAGRAM 37



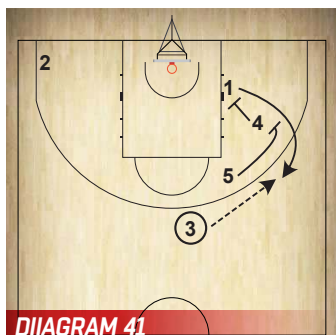
DIJAGRAM 38



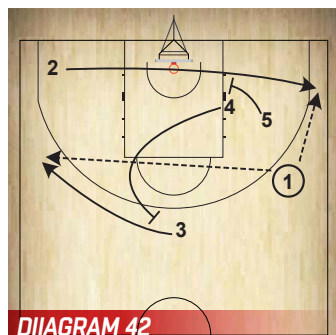
DIJAGRAM 39



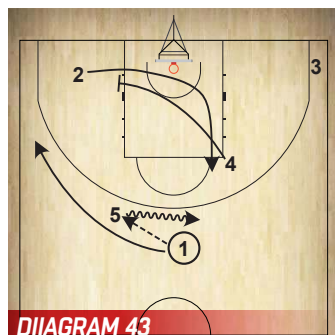
DIJAGRAM 40



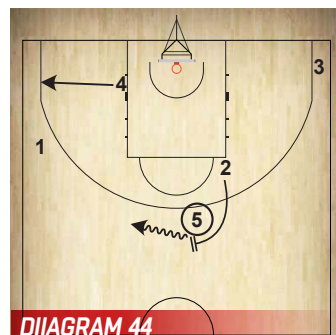
DIJAGRAM 41



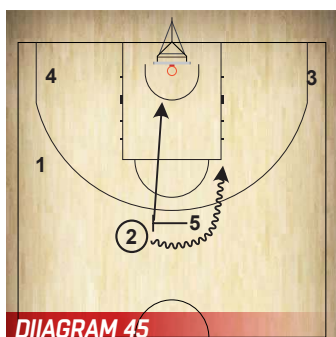
DIJAGRAM 42



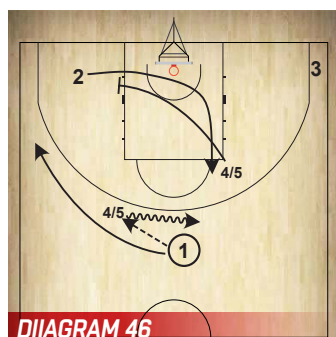
DIJAGRAM 43



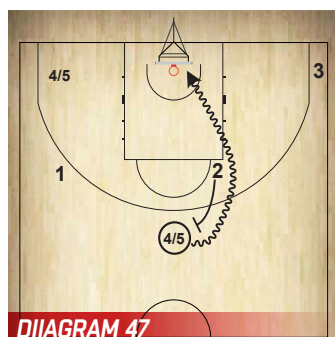
DIJAGRAM 44



DIJAGRAM 45



DIJAGRAM 46



DIJAGRAM 47

- Igrač 3 „čisti stranu“, igrač 4 pravi dijagonalnu donju blokadu za igrača 5
- Igrači 1 i 5 igraju Pick&Roll.

➤ **ZIPPER Iverson kretanja opcija 2.**

Dijagrami 33, 34 i 35.

- Igrač 5 pravi donju blokadu za igrača 2, koji prima loptu
- Igrač 1 trči na suprotnu stranu kroz blokadu koju pravi igrač 4 i prima loptu
- Igrač 3 „čisti stranu“ igraču 4, pravi blokadu za igrača 5, koji pravi blokadu za igrača 2
- Igrač 2 prima loptu i igra prodorom.

➤ **9. ZIPPER Iverson kretanja i dupla blokada.**

Dijagrami 36, 37, 38 i 39.

- Igrač 5 pravi donju blokadu za igrača 2, koji prima loptu
- Igrač 1 trči na suprotnu stranu kroz uzastopne blokade koje prima od igrača 4 i 3
- Igrač 3 trči na suprotnu stranu kroz duplu blokadu koju prave igrač 5 i 4
- Ako loptu primi igrač 3, igra izolaciju. Dijagram 38.

- Ako loptu primi igrač 1, igra Pick&Roll ili Pop sa igračem 5, a igrač 2 se otvara u širinu kroz blokadu koju pravi igrač 4

➤ **10. STAGGER BLOKADA (uzastopne blokade).**

Dijagrami 40, 41 i 42.

- Igrači 1 i 3 uručuju loptu međusobno
- Igrač 1 nastavlja kretnju kroz blokadu koju pravi igrač 4. Igrač 3 dribla ka sredini
- Igrači 4 i 5 prave uzastopne blokade (stagger) za igrača 1, koji prima loptu
- Igrač 5 pravi blokadu za igrača 2 i igrača 4
- Dodavanje igrača 2 ili 3

➤ **11. DVA GORE, uručenje i Pick&Roll.**

Dijagrami 43, 44 i 45.

- Igrač 1 dodaje igraču 5 i širi na istu stranu. Igrač 4 daje blokadu igraču 2, koji ide na uručenje sa igračem 5
- Igrači 2 i 5 igraju Pick&Roll.

➤ **12. JEDAN GORE, finta, uručenje i Pick&Roll.**

Dijagrami 46 i 47.

- Igrač 1 dodaje igraču 5 ili 4 i širi na istu stranu. Igrač 4 ili 5 daje blokadu igraču 2, koji se otvara gore
- Igrač 4 ili 5 igra Pick&Roll sa igračem 2, koji postavlja blokadu

Autori: **Marko Mrđen**  
**Strahinja Vasiljević**

# Memorijal ruši rekorde

**Prošle godine smo imali 45, a ove 58 timova i došli su svi koji su se prijavili, što obično nije praksa. Kvalitet košarke je posebna priča, jer turnir nikad nije bio jači.**

**U** Beogradu je od 25. do 27. novembra 2016. održan deveti turnir "Memorijal Dragiša Šarić", koji je ponovo okupio sjajne ekipe i evocirao uspomene na legendarnog košarkaša. Ove godine oboren je rekord po broju ekipa na veteranskim turnirima u Evropi.

Na turniru je učestvovalo 58 ekipa, 46 muških i 12 ženskih, i to iz Izraela, Nemačke, Turske, Litvanije, Slovačke, Slovenije, Hrvatske, BiH, Crne Gore, Makedonije i Srbije, dok su samostalno došli igrači iz SAD, Turske, Rumunije, Rusije, Nemačke i drugih zemalja.

Tokom ovog prestižnog turnira veterana odigrano je čak 70 utakmica za dva dana, takmičenje je održano u pet dvorana - tri dvorane Vizure, SC "Masters" i Hali sportova "Ranko Žeravica", a većina utakmica je prenošena preko lajv strima.

Osim košarkaških aktivnosti,iskusni domaćini Miško

## Okupljanje zlatnih juniora

Tokom "Memorijala Dragiša Šarić" okupila se i generacija koja je pre četiri decenije, 1976. godine, Jugoslaviji donela zlatnu medalju sa juniorskog Evropskog prvenstva u španskom gradu Santijago de Kompostela. Trener te ekipe bio je Luka Stančić, a njegov pomoćnik Dušan - Duda Ivković, kome je to bio prvi reprezentativni angažman.

- Bilo je to sjajno takmičenje, sećam se da smo u polufinalu pobedili Špance sa Solozabalom, San Epifanijom i ostalima, a u finalu Ruse sa Tkačenkom i Belostenjijem - priseća se Miško Marić, član te zlatne juniorske generacije. Nekadašnji zlatni juniori dobili su poklone, a njihov trener Duda Ivković organizovao je za njih poseban susret.





U SLICI I REČI

## Plaketa za Boru Stankovića

Marić i Bojan Spasojević priredili su učesnicima turnira i dve sjajne večernje zabave.

– Naš turnir iz godine u godinu raste i sve je veći broj učesnika, a razlog je što se svi osećaju dobro i lepo u Beogradu, pa žele da dođu ponovo. Bilo je to još jedno predivno druženje oko 600 veterana, koje su okupili košarka i sećanje na Dragišu Šarića. Turnir su prisustvom uveličali i značajni ljudi naše košarke: legendarni Bora Stanković, Dušan Ivković, Dražen Dalipagić, Bata Đorđević, Biba Majstorović, kao i doajeni košarkaškog novinarstva Danilo Šotram, Jovan Kosijer iz Zagreba i Vlada Stanković – priča Miško Marić.

Kao i prethodnih godina, svi učesnici su pohvalili organizaciju i izrazili želju da dogodine opet dođu u Beograd i učestvuju na "Memorijalu Dragiša Šarić".

– Potrudili smo se da našu zemlju i košarku predstavimo na najbolji mogući način i uspeli smo u tome, a potvrda je sve više ekipa koje nam dolaze – objašnjava jedan od glavnih organizatora ovog turnira Bojan Spasojević. – Prošle godine smo imali 45, a ove 58 timova i došli su svi koji su se prijavili, što obično nije praksa. Kvalitet košarke je posebna priča, jer turnir nikad nije bio jači. Svake godine kvalitet podižemo na viši nivo, jer su ekipe upoznate s našom ozbiljnošću i organizacijom, pa dolaze u sve jačem sastavu. Uz to, naša košarka poslednjih godina ostvaruje sjajne rezultate, pa sve to utiče na celu priču. Strancima stalno govorim da je Srbija "basketball land".

Kako Spasić podvlači, još jedan segment je veoma bitan.

– Svi učesnici našeg turnira su izuzetno zadovoljni suđenjem, jer su na ostalim turnirima najveće primedbe upravo na arbitre. Kod nas je deljenje pravde uvek besprekorno. Trudimo se da svake godine u svim segmentima turnir podignemo na viši nivo, što nam uspeva, i gosti to primećuju.

Posebno mesto tokom "Memorijala Dragiša Šarić" zauzima druženje košarkaških veterana.

– Druženje, nova poznanstva, to celom ovom projektu daje posebnu notu. Družimo se po raznim turnirima, idemo na evropska i svetska prvenstva, svi smo mi jedna velika košarkaška familija koja zrači fenomenalnom pozitivnom energijom – priča Spasojević.

Ni finansijski efekat nije zanemarljiv:

– Ovaj turnir mnogo znači i za Grad Beograd i Turističku organizaciju Srbije, jer prihodi nisu mali, a mi sve to radimo u sklopu kandidature za organizaciju Svetskog prvenstva veterana, koje bi naša zemlja mogla da dobije u narednim godinama. To bi tek bio pun pogodak za sve nas, jer bi došlo 250 ekipa iz celog sveta, imali bismo 4.000 učesnika koji bi u Beogradu proveli deset dana tokom takmičenja. Bio bi to pravi spektakl – zaključuje Bojan Spasojević.

Treba istaći još samo jedan podatak. Nekoliko dana po završetku turnira veterana sprovedena je i humanitarna akcija, a novčana pomoć je uručena humanitarnoj organizaciji "Dečje srce".

**D. Kontić**

Među učesnicima ovog memorijalnog turnira, kao i uvek, bio je i Bora Stanković, svakako jedna od najvećih živih legendi ne samo srpske već i svetske košarke.

Bio je to povod da se nosiocu najvišeg priznanja Udruženja košarkaških trenera Srbije – plakete za životno delo „Slobodan – Piva Ivković“ – i ovom prilikom odužimo i podsetimo na njegov ogroman doprinos košarci u najširem i najlepšem smislu.

Na ovom prigodnom okupljanju veterana, odlukom Upravnog odbora UKTS, predsednik Ivan Jeremić je u ime trenera Srbije uručio plaketu našem trenerskom veteranu Bori Stankoviću.

Ovaj gest našeg udruženja, među prisutnima iz desetak zemalja, primljen je s velikim odobravanjem.

Naravno, dirnut ovim gestom pažnje, za mnoge od nas čika Bora, zahvalio je na priznanju, a predsednik Ivan Jeremić je istakao da mu je bila čast što je bio u prilici da takvoj košarkaškoj veličini uruči pomenuto priznanje.

**M. Pl.**



## Izabran novi Izdavački savet

Upravni odbor UKTS, na svojoj sednici od 12. decembra, značajan deo vremena posvetio je magazina TRENER i činjenici da je prošlim brojem (91) zaključeno dvadeset godina njegovog izlaženja. Doneta je i odluka da se ovaj jedinstven jubilej na prigodan način obeleži.

Međutim, svakako gotovo su značajnije odluke, novine, u vezi sa funkcionisanjem Izdavačkog saveta.

U cilju održanja visokog kvaliteta samog magazina, procenjeno je i doneta je odluka da se izabere novi Izdavački savet, i to u sastavu, umesto dosadašnjih petnaest – sa sedam članova.

Prosto praksa je pokazala da je vrlo složeno okupiti tako obiman sastav.

Dakle, izabran je i novi sastav ovog, za funkcionisanje našeg magazina, značajnog tela koji čine:

Prof. dr Vladimir Koprivica, Borivoje Cenić, Jovan Malešević, Milkan Mrđa, Milan Tasić, Aleksandar Ostojić i po funkciji - Mirko Polovina.

Odluka je, posle kraće diskusije, doneta jednoglasno.

Uvereni smo da pomenuta imena, sa košarkaškim autoritetom, znanjem i ugledom koji su stekli, mogu dati značajan doprinos ciljevima koje je pred naš magazin postavio Upravni odbor, a što očekuju i svi članovi našeg udruženja.

## BCB - 2017

Po tariciji, to već s pravom i ponosom možemo reći, „Basketball clinic Belgrade“, šesnaesti put za redom, ove godine biće održana 24-25. juna. Kako je reč o svakako jednom od najprestižnijih stručnih seminara – košarkaških trenera, u Evropi, Upravni odbor UKTS je već počeo pripreme, kako bi se stečeni ugled sačuvalo i unapredio.

Međutim, očuvanje visokog rejtinga naše BCB nije, samo po sebi cilj. Osnovni zadatak je očuvati njenu osnovnu namenu, a to je – omogućiti stručno usavršavanje, u ovom slučaju, na najvišem svetskom nivou.

Kako je, posle svih ovih godina, tehnička organizacija postala rutinski posao, osnovni cilj će biti, obezbediti kvalitetne predavače. Kako su pripreme počele na vreme, uz već ostvarene preliminarne razgovore, verujemo da će i taj, najvažniji deo posla, biti uspešno završen. Garancije za to su: visok ugled same BCB i našeg udruženja i poštovanje koje uživaju naši brojni ugledni treneri, čija se reč poštuje, a poziv za učešće na BCB – ne odbija.



## Baza podataka

U samom finišu je završetak posla oko Baze podataka u kojoj su svi članovi našeg udruženja.

Valja, što je, istini za volju, izuzetno složenom zadatku, na pouzdanu Bazu podataka čekali smo, blago rečeno, predugo. O značaju Baze podataka suviše je govoriti. Pored ostalog, to nam omogućuje da magazin Trener stiže na kućne adrese. Za sada je na ovaj način, evidentirano 850 trenera. Međutim, treba imati u vidu da je reč o „živoj“ materiji u kojoj je neophodna saradnja svakog trenera pojedinačno.

Uz podatak da imamo, do sada, 392 trenera sa FIBA licencom, možemo se pohvaliti samo Udruženje sa najviše takvih trenera - u Evropi.

## Trenerski dani „Borivoje Cenić“

Upravni odbor UKTS, na inicijativu više članova našeg udruženja, doneo je odluku da naš seminar sa najdužim stažom – Trenerski dani, ubuduće, ponese ime našeg legendarnog trenera Borivoja Cenića. Živa legenda trenerskog zanata i najplodniji autor knjiga-udžbrnika, neprocenjive vrednosti, svakako je zaslužio i ovo priznanje. Podsetimo, Cenić je nosilac i našeg najvećeg priznanja: Nagrade za životno delo - "Slobodan-Piva Ivković".



## You Tube kanal

Iz naše kancelarije učinjen je još jedan korak ka osnovnom cilju Udruženja – stručnom usavršavanju. Već preko dva meseca funkcioniše YU tube kanal, na kome se nalaze brojne teme sa naših Trenerskih dana i Basketball clinic Belgrade. Da je reč o pravom potezu govori činjenica da je ovaj savremeni vid informisanja, do sada, imao preko 35.000 pregleda. Posetite ga i vi.



# Treneri - akademci i predavači

Jedan od primarnih ciljeva i zadataka UKTS jeste permanentno unapređenje stručnog rada u košarci. Drugi važan zadatak trenerske organizacije je stalna borba za bolji status svojih članova, koji bi bio adekvatan njihovoj ulozi u sportu, a time i društvu. Potpisivanje sporazuma o saradnji sa Fakultetom za sport univerziteta Union - Nikola Tesla iz Beograda, na nedavno održanom 5. međunarodnom Sajmu sporta, treba da ispuni oba navedena zadatka.

Reč je o mladom fakultetu, osnovanom 2012, koji je prvi i jedini na našim prostorima akreditovao akademske studije za školovanje trenera u sportu, na kom

gu prijaviti onlajn, putem linka <http://www.fzs.edu.rs/edukacije/strucno-osposobljavanje/>, ili lično na Fakultetu za sport na Novom Beogradu, u Ulici narodnih heroja broj 30.

Navedeni sporazum su, u okviru plenarne sesije međunarodne konferencije „Sport, zdravlje, životna sredina“, čiji je organizator bio Fakultet za sport, potpisali dekan fakulteta, prof. dr Ivanka Gajić, nekadašnja košarkašica Voždovca i Partizana, i predsednik UO UKTS Ivan Jeremić. Tom prilikom su i izrazili zadovoljstvo potpisanim sporazumom, istakavši očekivanje da će uspostavljena saradnja doprineti napretku obeju strana i biti primer uspešnog partnerstva visokoškolske ustanove i

**Fakultet za sport se obavezuje da na besplatno školovanje, do kraja studija, primi tri trenera našeg udruženja**



se po njihovom okončanju stiče stručni naziv „diplomirani trener u sportu – košarci“ ili akademski „master trener u sportu – košarci“. Na taj način, trenerska struka je napokon dobila mogućnost da zauzme svoje mesto u akademskoj zajednici, a time i zaslužen tretman u društvu, ravnopravan drugim, akademski obrazovanim profesijama. Još važnija je činjenica da na Fakultetu za sport strukovna udruženja trenera smatraju ravnopravnim partnerima, pa im, u skladu s tim, daju i značaj. To konkretno znači da se akademsko obrazovanje i stručno profilisanje budućih trenera obavlja u tesnoj vezi i saradnji sa trenerskim organizacijama, što će reći da će studenti koji se opredele za košarku obaveznu praktičnu nastavu izvoditi po programu i u obimu koji propisuje FIBA, a u realizaciji kompetentnih članova UKTS.

Potpisani sporazum predviđa i zajednički rad na realizaciji programa stručnog osposobljavanja za operativne trenere u košarci, u skladu sa Zakonom o sportu. Konkurs je otvoren, pa se zainteresovani kandidati mo-

strukovne organizacije. Potpisivanju sporazuma, u ime UKTS, prisustvovali su i generalni sekretar Strahinja Vasiljević i član UO Veselin Matić.

Članovi UKTS koji se odluče da svoje usavršavanje nastave kroz akademske studije na Fakultetu za sport imaće posebne uslove školovanja, koje im obezbeđuje potpisani sporazum. UKTS će nastaviti sa aktivnostima u cilju zaštite i unapređenja položaja košarkaških trenera u Republici Srbiji.

Ovim sporazumom, kako je predsednik Jeremić informisao članove Upravnog odbora na sednici od 12. decembra, Fakultet za sport se obavezuje da na besplatno školovanje, do kraja studija, primi tri trenera našeg udruženja. Stoga bi svi zainteresovani u najhitnijem roku trebalo da kontaktiraju sa kancelarijom UKTS i prijave se za ovu primamljivu ponudu.

Kako je istaknuto, Udruženje će u narednom periodu nastojati da istu saradnju uspostavi sa svih sedam obrazovnih ustanova u Srbiji koje ispunjavaju zakonske uslove za obrazovanje košarkaških trenera. ●



**Sve prethodno naveo sam zbog današnjih trenera kod nas, koji imaju mnogo izazova u poslu, kojima druge strukture u basketu (pre svega ljudi iz uprava i menadžeri) žele da ospore kvalitet i stvore sliku da nisu kao nekada, što ne odgovara istini. Naime, poznajem sve aktuelne, pa i mlađe kouče na ovim prostorima, znam da je većina obrazovanih, moralnih znalaca i vaspitača.**

# Podići sistem - treneri su tu

**Č**etrdeset godina, koliko se bavim trenerskim poslom, razmišljam o njemu, kolegama, fenomenu "srpske škole basketu", koju čine igrači i treneri pre svega. Sa gotovo svim trenerima bio sam u (ne)posrednoj vezi, svako od njih imao je svoj kvalitet, ljudski i trenerski, način rada i ponašanja, ali ih je sve krasio entuzijizam, bez obzira na primanja i uslove rada. Nije se postavljalo pitanje treninga, to je bio uslov svih uslova. Radilo se danonočno, na svakom detalju pojedinca ili tima.

Druga odrednica bila je model igre, prepoznatljivo brza, raskošna igra, širina sa kontranapadom gde dominiraju atipična dodavanja i rešenja. Naime, mišljenja sam da se po asistenciji, pasu, vide talenti, ne po snazi, visini, skoku, brzini, samo šutu ili prepoznavanju situacije na terenu. Nažalost, nekadašnji način dodavanja vidi se danas samo kod Miloša Teodosića (iza leđa, iz driblinga u pokretu, sa bilo koje distance), ali to je tema za posebnu kolumnu. Treća odrednica bila je nepogrešiv šut iz bilo koje pozicije za jedan ili dva, od 1984. godine i tri poena, ne treba valjda nabrajati rasne šutere? Izvedeno iz prehodnih karakteristika – normalno je bilo da smo imali igrače koji su uzimali šut za pobjedu i sa velikim procentom ga realizovali, koji se nisu sakrivali poslednja tri minuta. Navešću samo dve istinite crtice o šutu. Prva je vezana za Praju Dalipagića, verovatno najvećeg poentera, koji je jedno vreme boravio u Udinama kao trener ili slično. Na pitanje jednog igrača kako da ubaci loptu u koš, Praja je skinuo jaknu i onako nezagrejan, u cipelama, ubacio više šuteva zaredom. Druga anegdota vezana je za Dragana Kićanovića, po meni najboljeg igrač svih vremena sa ovih prostora, poznatog po tome što posle završetka karijere nije uzeo loptu u ruke. Davno, na otvaranju hale na Zlatiboru, uzeo je da šutne trojku, da i to proba, pošto je karijeru završio godinu pre postavljanja tog pravila. Bez opreme, nezagrejan, pogodio je petnaestak lopti zaredom...

Sve prethodno naveo sam zbog današnjih trenera kod nas, koji imaju mnogo izazova u poslu, kojima druge strukture u basketu (pre svega ljudi iz uprava i menadžeri) žele da ospore kvalitet i stvore sliku da nisu kao nekada, što ne odgovara istini. Naime, poznajem sve aktuelne, pa i mlađe kouče na ovim prostorima, znam da je većina obrazovanih,

moralnih znalaca i vaspitača. Recimo, presek stanja učitelja igrača u Košarkaškoj ligi Srbije je sledeći: Vršac vodi Vladimir Đokić, prvak Evrope s momcima do dvadeset godina, a nasledio je Milana Gurovića, selektora juniorske reprezentacije Srbije. U Dinamiku je Miroslav Nikolić, pomoćni trener seniorske reprezentacije, čovek koji je osvojio gotovo sve sa juniorima, Partizanom i drugim klubovima. Smederevo trenira iskusni Zoran Todorović, kouč univerzitetske selekcije države; u iskusnije spadam i ja, trenutno na klupi Sloge iz Kraljeva, kao i Mihailo Poček iz Metalca. Raško Bojić je barem dvadeset pet sezona u čačanskom Borcu, nema asa koji nije prošao kroz njegove ruke. Za deset godina Bojan Jovičić doveo je pančevački Tamiš na stabilne superligaške vode, kao i Rajko Mirković što radi u Beovuku kvalitetan posao. U kruševačkom Napretku je već provereni Oliver Popović, Dunav iz Starih Banovaca je najprijetnije iznenađenje KLS-a, a značaki ga vodi tandem Mitar Aščerić-Vuk Stanimirović. Spartak grabi ka Superligi, vodi ga mladani Dušan Alimpijević, čije ime sam apostrofirao pre godinu i po dana, a koji je učio u Vojvodini kod Siniše Matića, koji je takođe produkt KLS lige. Da barem desetak trenera može da vodi današnju ABA ligu, potvrdio je i Dragan Nikolić, koji je iz zemunske Mladosti preporodio Karpoš Sokoli. Na njegovo mesto došao je pomoćnik Sreten Jovčić, kome je iskusni Jovica Antić savetnik. Darku Kostiću je prva samostalna sezona u Beogradu, Ivan Simić je nasledio je Predraga Jaćimovića u Konstantinu, a ne treba valjda govoriti o kvalitetima Marka Cvetkovića, tvorca niškog basket buma...

U Drugoj ligi Srbije rade takođe odlični treneri (Slobodan Nikolić, Dule Radović, Bojan Kusmuk, Marko Dimitrijević, Sloba Srežoski, Mladen Šekularac...), da ne nabrajamo koliko kvalitetnih trenera uporno čeka šansu. Moj zaključak je – nije ključni problem u trenerima, verovano da sistem treba podići, pao je! Uz čestitke za novogodišnje praznike, želim svim ljudima iz basketu, kolegama posebno, odličnu 2017. godinu. Za kraj, mišljenje mog komšije Njofre o poslu kojim se bavim: trener je posledica "doberman sistema". Naime, kad doberman čuva kuću, možeš da uđeš, ali ne i da izađeš kad hoćeš! Samo što je ovde stvar "izlaska" dobrovoljna – primiš se na posao, košarku i ostaješ tu do prirodnog kraja... ●

# Kokoškov za istoriju

**B**roj našeg magazina na koji se osvrćemo izašao je u februaru 2006. pod rednim brojem 39. Naslovnu stranu posvetili smo našem mladom stručnjaku Igoru Kokoškovu, koji je već tada počeo da za istoriju ispisuje rezultate koji su na ponos našeg udruženja i srpske košarke u celini. Naime, pored toga što je postao prvi neamerikanac koji je postao trener u Diviziji 1 u NCAA, kao pomoćni trener na prestižnom Univerzitetu Misuri, snagom volje i talenta dospao je do pozicije da na poslednjem ol-star planetarnom događaju sa klupe Istočne konferencije, uz prvog trenera Flipa Sander-  
**sa, vodi megazvezde NBA košarke.**

Bio nam je to dovoljan povod da s ovim mladim trenerom napravimo intervju i na njegovom primeru pokazemo kako se trasira put do uspeha. Ponosan na svoje poreklo, odmah je istakao da može da podnese svaki uspeh i da nikada neće zaboraviti gde je počeo:

du (str. 27). Premda je rubrika „In memoriam“ najnepoželjnija, legendarni Reba je više nego zaslužio da se dostojanstveno oprostimo od njega. Po svemu je bio jedinstven, kao i dobar deo njegove generacije, koji su svoj posao trenera najozbiljnije shvatali i u njemu istovremeno uživali.

Stručne teme, možda kao podsećanje, uvek su zauzimale značajan prostor u našem magazinu. U ovom broju iz daleke 2006. godine, naši čitaoci-treneri mogli su pronaći sledeće stručne teme:

Dušan Ivković: Kako započeti utakmicu odluke (str. 20-23), Panajotis Janakis, selektor reprezentacije Grčke: Napad prvaka Evrope, vrativši se sa stručnog usavršavanja u SAD, naši treneri su za ovaj broj skenirali Memfis: Aleksandar Trifunović – Memfis napad (str. 28-31) i Zoran Sretenović – Memfis odbrana (str. 32), Kem Lumsden: Vežbe za poboljšavanje driblinga (str. 33-35), prof. dr Branko Markoski: Statistika u službi trenera (str. 36-37), Jasmina Jovanović, nutricionista: Metodologija istraživanja ishrane košarkaša (str. 38-44). Stručne teme smo, po dobrom običaju, zaključivali našom stalnom rubrikom „Internet“, a u ovom broju temom: Osamnaest „jednostavnih“ tehnika da dođemo u situaciju za šut protiv zon-



**Dušan Ivković – Dinamo, Moskva**  
**Kako započeti utakmicu odluke**  
Mada je to teško odbrani, nikada se nisam obrađivao brojem i istom prilikom od desetak li više godina na početku utakmice. Po pravilu dolazi do pada koncentracije i samo je pitanje koliko će brzo veliki protivnik da osvoji utakmicu. Mada se brojem...

skih odbrana. Osam prilično raznovrsnih, stručnih tema od isto toliko kompetentnih autora, malo li je...

Stavljanjem akcenta na stručne teme, podsetićemo vas da u ovom broju možete pronaći još mnogo zanimljivih tekstova kao što su, na primer, U susret Svetskom prvenstvu u Japanu, Reorganizacija našeg udruženja na regije ( Sever, Centar, Zapad i Istok), čiji su prvi predsednici Jovan Malešević, Zoran Kovačić, Vladimir Androić i Jovica Arsić automatski postali i članovi Upravnog odbora. U našoj, tada stalnoj rubrici „Stari album“ Milan Tasić nas je podsetio na događaj za istoriju – prvu pobedu na svetskim prvenstvima – Brazil 1954.

Verujemo da smo ovim posećanjem na Trener br. 39 zagolicali vašu maštu i podstakli vas da ponovo uzmete u ruke ovaj stari broj i još jednom ga pogledate. Uz pomenute stručne teme, ponovnim ili, ako ste mlađi, prvim čitanjem, moći ćete mnogo da naučite. Mnogo tog pomenutog i nepomenutog pomoći će vam da sagledate činjenicu zašto naš Trener tako uporno i dugo traje.

**M. P. Polovina**

- Ma koga god da treniram, ja sam srpski trener – istakao je odmah Kokoškov.

Stoga smatramo značajnim da citiramo i sam kraj intervju koji je sa njim uspešno uradio naš mladi kolega Jovica Karanović:

- Čovek koji me je uveo u trenerski posao, zarazio trenerskim virusom i dao mi prvi trenerski posao je doajen, gospodin Bora Cenić. Njemu dugujem mnogo i prema njemu imam obavezu da delim kao što je i on delio znanje sa nama, mlađim kolegama – zaključio je Kokoškov (str. 4-7).

U broju na koji se podsećamo zabeležili smo i da je Dragan Šakota postao novi selektor naše muške reprezentacije (str. 10-11).

Borislav Reba Čorković ovenčan je najvišim priznanjem našeg udruženja, nagradom za životno delo „Slobodan Piva Ivković“. Mada je to bio i za života, zauvek se preselio u legen-

# Priča o entuzijazmu i ljubavi

**Svako od nas trenera ima neku ludu žicu. Ali bitno je da se trudiš i daješ sve od sebe, ali na pravi način. Najvažnija stvar kod čoveka, ne samo kao trenera, jeste da radi korekcije. Ako nisi spreman da se koriguješ ni kao čovek ni kao trener, ne možeš da uspeš nigde u životu, a kamoli u sportu.**

**S**vetko prvenstvo 1970. godine, koje se održalo u Ljubljani, a na kojem je tadašnja Jugoslavija osvojila zlato, uticalo je na to da sadašnji trener i još mnogo toga u KK Borča Branislav Vujičić krene putem košarke.

- Prvi put kada sam dao koš, tamo neke 1970, 1971, dobio sam "bolest" koja ne može da se izleči, a to je ljubav prema košarci. Porodica se uvek šali na taj način što mi kaže da ću jednog dana umreti u sali. To je ljubav prema sportu, ljubav prema deci. To je infekcija, a za to nema leka - počinje priču Branislav Vujičić.

U želji da jednog dana postane košarkaš, put ga je odveo u Crvenu zvezdu, u kojoj je proveo osam godina kao igrač. Prošao je mlađe kategorije kluba sa Malog Kale-

čevak ni kao trener, ne možeš da uspeš nigde u životu, a kamoli u sportu. Moraš da kažeš: "Izvini, moja greška" ako si pogrešio. Ali mi treneri smo čudna sorta, ima nas mnogo sujetnih, teško je da bilo kome kažemo izvini. Ja takav problem nemam, pošto sam s tim odavno raskrstio - ističe Vujičić važnu stvar za uspeh.

Pored osnovnih košarkaških koraka, Branislav je tu da mlade košarkaše u KK Borča nauči i tome da nikada ne odustaju, uči ih da postanu dobri ljudi, a sve to uz porodičnu atmosferu koja se neguje u klubu s leve obale Dunava.

- Poslednjih godina klub radi u veoma teškim uslovima, ali čovek ne treba da odustane. Učim ovu našu decu da i kad gubimio nema odustajanja. Najlakše je rasturiti nešto, a vrlo je teško napraviti. Mi radimo tako kao da ćemo da postojimo 200 godina. Velika je stvar kada vi omogućite nekom da živi od onoga što voli. Ali mnogo je onih koji ne dođu do toga, a koje morate da usmerite i vaspitate, da mu budete roditelj - kaže naš sagovornik.

Sa grupom ljudi koji su je osnovali KK Borča ponosan je na činjenicu što je klub za 20 godina iznedrio mnogo trenera i školovanih stručnjaka. Kroz njihov rad prošlo je i mnogo košarkaša koji su napravili značajnije karijere, kao što su Nikola Marković, Filip Đuran, Đorđe Ilić, Strahinja Paunović... Za Branislava Vujičića uspeh nisu medalje i osvojena prva mesta, već to da ovaj klub pravi dobru produkciju igrača.

Kada se osvrne na svoju igračku i trenersku karijeru, ima mnogo stvari zbog kojih je ponosan:

- Ponosan sam na prijateljstva koja sam izgradio za sve ove godine i na to da postoji vrlo malo ljudi u košarci sa kojima sam imao neki konflikt. Ponosan sam i na to što smo od mnogih igrača napravili ljude. Žao mi je što sam verovatno mogao više toga da uradim, ali koliko je velika ljubav prema košarci, malo je veća prema porodici. Da sam ostavio porodicu po strani, verovatno bi i karijera bila drugačija. Možda bi išla drugim tokom. Kažem možda. Važno je da u svemu što radiš budeš principijelan, da jednu stvar danas ne pričaš ovako, a sutra onako - zaključuje Branislav Vujičić, trener i alfa i omega KK Borča.

Nagrada za dorinos košarci, u bilo kom obliku, ni ove godine nije pripala Branislavu Vujičiću, treneru i osnivaču Košarkaškog kluba Borča, koji je s grupom entuzijasta ovaj klub osnovao 1996, sa ciljem da lokalnu decu animira magičnom igrom pod obručima. Prosto, reč je samo o jednom od entuzijasta, kakvi se, srećom po našu košarku, u Srbiji još mogu naći.

megdana, navodeći da su to bili lepi dani, u kojima su mu treneri bili Zdravko Kubat, Saša Stanimirović i drugi. Od njih je naučio mnogo stvari, ali kako sam kaže, za prvi tim nije imao šanse, jer je bilo mnogo boljih igrača od njega.

Takav ishod, koliko god da je bio realan, nije mu prija, a sve to podstaklo ga je da istupi iz košarke zauvek. Na sreću svih njegovih bivših, sadašnjih i budućih učenika, nije ostao pri tom stavu zahvaljujući drugaru koji ga je usmerio u trenerske vode. Njegova trenerska karijera počinje 1979. godine, a poslednje dve decenije posvetio je radu u KK Borča, u kojem, pored trenerskog posla, obavlja i druge aktivnosti, navodeći da u njihovom klubu nema podele na to ko šta radi, jer se sve radi iz ljubavi.

- Svako od nas trenera ima neku ludu žicu. Ali bitno je da se trudiš i daješ sve od sebe, ali na pravi način. Najvažnija stvar kod čoveka, ne samo kao trenera, jeste da radi korekcije. Ako nisi spreman da se koriguješ ni kao







## NAGRAĐENI

Povodom jubileja, oni koji su dali najveći doprinos trajanju KK Torlak, dobili su jubilarne plakete, a to su:  
 Banjica promet d.o.o.  
 Koto d.o.o.  
 Vasa Nikolić  
 Nemanja radosavljević  
 Milovan Petrović  
 Milan Prica  
 Milan Opačić  
 Košarkaški savez Beograda i  
 Mesna zajednica Kumodraž

# Studentarija stvorila tradiciju

**N**ema tog košarkaškog čoveka u Srbiji, a naročito trenera, koji nije svestan značaja Košarkaškog kluba Torlak. Svega nekoliko minuta vožnje od užurbanog raskršća Trošarine, u idili Kumodraža, jedan klub koji se može pohvaliti da su njemu igrali Nenad Krstić i Vule Avdalović a da je Igor Kokoškov trenirao igrače u njemu, već 35 godina uporno radi, pre svega s mladima, na njihovom sportskom i životnom vaspitanju koliko i na košarkaškom umeću. Zlatan Tomić, alfa i omega i osnivač ovog kluba, nekadašnji trener i čovek koji je pisao uvodnik za prvi broj našeg časopisa, kaže da je klub pokrenut u vreme velikog entuzijazma i ljubavi prema košarci koji i danas traju. KK Torlak su osnovali drugari sa Građevinskog fakulteta, „studentarija“, dopunjeni momcima iz kraja, dakle priča je prava beogradska. Te davne 1981. oni su, pored seniorskog tima, odmah osnovali i pionirski:

– Cilj je bio da odmah krenemo da se bavimo košarkom na pravi način, animiranjem mladih.

Tomić je bio igrač i trener u Radničkom, nezvanični prvak sveta sa našim kadetima godište 1982/83, a u Torlaku igrač i trener seniorskog tima i pionira u isto vreme. Takvo je vreme bilo, a i ljubav prema igri. Tri godine im je trebalo da budu treći u pionirskom uzrastu u Srbiji, ali je Tomić ponosan na nešto drugo. Iz Torlaka su još tada igrači odlazili u veće sredine, tada se rodio imidž dobre škole košarke, mada danas veliki klubovi, kaže Tomić, ne shvataju značaj manjih.

– Mali klub je ovo u smislu ranga takmičenja, ali veliki po značaju za košarku – kaže s mešavinom ponosa i jeda. Značaj trenera sa pedagoške strane je, prema Tomi-



Mu trajemo...



ćevom mišljenju, veoma važan, oni mnogo mogu uticati da deca još više zavole košarku. Redaju se imena trenera koji su stvarali Torlak i koje je Torlak stvarao: Zoran Višić, nekadašnji prvak Evrope u ženskoj košarci, Bukvić, koji je bio selektor ženske reprezentacije, a Igor Kokoškov, koji je nedavno postao prvi Srbin koji je pobedio kao samostalni trener u NBA, bio je jedno vreme pomoćni trener Tomiću u juniorskoj reprezentaciji i trener prvog tima Torlaka na osnovu saradnje koju je klub imao sa Partizanom. U Torlaku je bio i Neša Hrvojić, koji je sada u Kini. Zatim, Sava Janjić, Zoran Jakovljević, Milan Opačić, Mirko Ocočoljić, Jovo Beader, Marko Simonović, Viktor Antić, Milan Mitrović, braća Mladen i Filip Mihajlović i mnogi drugi. Istrajnost ovog kluba, ističe Tomić, gotovo da je formula za uspeh i u životu i u sportu.

**D. P.**

## KVALITET TRAJE ZAJEDNO

Zlatan Tomić je pisao uvodnik za prvi broj Trenera pre 20 godina.

– Sećam se kako je veliki košarkaški filozof Piva Ivković pravio trenersku organizaciju i kako smo nosili drvene stolice u Pionir. Pre 20 godina, u jednom trenutku bio sam predsednik srpskog udruženja trenera, a Duda jugoslovenskog. Došli smo na ideju da pokrenemo časopis sa idejom da se tako, pored ostalog, edukuju i povežu treneri. Naša organizacija je htela da uđe u statusnu priču, da se uvedu licence, da se zna rangiranje trenera, minimalna cena rada, rečju, da zaume mesto koje joj pripada unutar košarkaške porodice. Baš u borbi za poziciju trenera, magazin Trener dao je znatan doprinos upravo zato što traje. Jedan od dokaza kvaliteta, o čemu god da je reč, jeste trajanje. Ako časopis traje 20 godina, sama ta činjenica je dokaz kvaliteta. Ko se ozbiljnije udubi u teme koje su u našem časopisu, videće da i tu ima mnogo kvaliteta u smislu sadržaja. Kao što i Torlak sigurno ima kvalitet čim postoji 35 godina.



# Igraonica, učionica, radionica...

## SEMINAR

Kao i svake godine, biće organizovan i seminar za košarkaške trenere, za koji, prema rečima Radeta Georgievskog, ove godine vlada veliko interesovanje. Seminar će imati izuzetno dobre predavače, među kojima će biti Milan Josić, Pero Rodić, Miroslav Reljin, Toza Matić, Rade Georgievski, Marin Sedlaček.

**M**eđunarodni mini-basket festival „Rajko Žižić“ održaće se od 27. do 31. januara u hali Beogradskog sajma. Već tradicionalna manifestacija biće organizovana po 17. put, a u odnosu na prethodne godine termin je promenjen zbog školskog raspusta, koji ove godine počinje nešto kasnije. Opet će Beogradski sajam biti stecište za najmlađe košarkaše i košarkašice, koji će biti podeljeni u četiri uzrasne kategorije, a tokom pet dana odigraće više od 300 utakmica. Na pet terena biće postavljeni koševi na tri visine (2,6 m, 2,75 m i 3,05 m), igraće se loptom broj pet, a sve u skladu sa onim što mini-basket predstavlja – košarku prilagođenu uzrasnoj kategoriji. Pored toga, biće organizovan i seminar za košarkaške trenere koji rade sa najmlađima: Od mini-basketu do košarke, a koji predstavlja tradicionalni deo ovog festivala.

– To je stvarno imponozantan period funkcionisanja festivala u kontinuitetu. Mislim da ovaj posao radimo najbolje u Evropi, jer ne postoji nijedan festival koji okupi preko 200 ekipa, a ove godine očekujemo da odziv dece bude još veći – počinje pričom Rade Georgievski, idejni tvorac ove manifestacije.

Devojčice i dečaci će zahvaljujući trima segmentima ovog festivala, a to su igraonica, učionica i radionica, za voleti košarku, naučiti neke osnovne elemente igre sa narandžastom loptom, a imaće i priliku da ispravljaju greške. Mini-basket godinama unazad obara rekorde po broju ekipa i dece koja dolaze na ovu manifestaciju, a 17. izdanje festivala biće prilika da se pod kupolom Beogradskog sajma nađu ekipe iz Grčke, Makedonije, Mađarske, Rumunije, Slovenije, kao i iz svih ostalih zemalja bivše Jugoslavije. Jednostavno, mini-basket će objediniti skoro ceo Balkan i širi region.

Srpska košarka imala je uspešno leto, pošto su osvojene dve olimpijske medalje – košarkašice su bile bronzane, a košarkaši su se popeli jedan stepenik više. Takvo stanje stvari motiviše devojčice i dečake da se bave magičnom igrom pod obručima i da jednog dana budu na mestu svojih uzora, a mini-basket je idealna osnova za takav kasniji uspeh.

– Sam pokret mini-basket mnogo zavisi od reprezentacije. Kako reprezentacija napravi rezultat, tako se povećava i priliv dece na ovu manifestaciju, ali sve to zavisi koliko se klubovi organizuju. Naš najveći problem je to što većina škola košarke nema adekvatne rekvizite da bi se decavila mini-basketom, sve se svodi na improvizaciju. Zato je mini-basket važan, jer klinci mogu da igraju košarku prilagođenu svom uzrastu – ističe Georgievski.

Kako bi bili interesantni mini-basketarima i mini-basketaricama, organizatori festivala se trude da svake godine promovisu neki novitet, a ovoga puta biće predstavljena nova igra.

– Svake godine radimo na tome da imamo neki novitet, kako bi deci bilo zanimljivo da dolaze na ovu manifestaciju. Mislim da će ove godine biti interesantna naša nova igra košarka, u kojoj su pravila slična onim u hokeju. Koševi se postavljaju na liniju slobodnog bacanja, table nema, a na koš može da se šutira sa svih strana, iza koša, ispred koša... – kaže Rade Georgievski.

Kraj januara biće opet prilika da najmlađi košarkaši i košarkašice osele uzbuđenje i lepotu takmičenja, da se kroz igru nauče i fer-pleju, a sve u nadi da će neko od njih jednog dana zauzeti mesto u nekoj reprezentativnoj selekciji naše zemlje. Vođen entuzijazmom i ljubavlju prema košarci, čika Rade će brinuti da mini-basketari u budućnosti ne budu uskraćeni za jedno ovakvo izuzetno sportsko druženje.

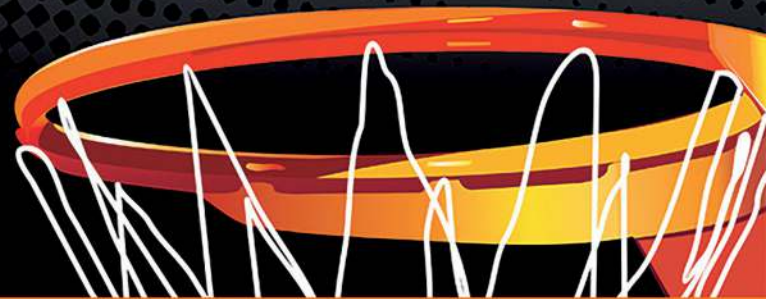
**Dejana Popović**

# 17. MEĐUNARODNI MINI BASKET FESTIVAL



27-31. januar 2017.

BEOGRADSKI SAJAM • HALA III



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



GENERALNI SPONZOR



DONATOR



[www.minibasketsrbija.com](http://www.minibasketsrbija.com)

