

# TRENER

broj 94-95  
jun 2017.  
godina **XXI**

magazin udruženja košarkaških trenera



# Basketball



## Clinic Belgrade

SC Šumice 24. - 25. jun

Belgrade 2017.



**Duško Vujošević**



**Joan Plaza**



**Dennis Felton**





## **BCB 2017** **PROGRAM**

**SC „ŠUMICE“**

**Adresa: Ustanička 125/1, Beograd, Srbija**

---

### **SUBOTA 24.06.2017.**

**09 00 - 11 00 Prijava trenera**

**10 50 - 11 00 Otvaranje BCB 2017**

**11 00 - 12 30 Duško Vujošević**  
„Moderna košarka“

**12 30 - 14 00 Denis Felton**  
„Principi odbrane čovek na čoveka“

**14 00 - 14 30 Pauza**

**14 30 - 16 00 Filip Mihailović**  
„Efikasnost u kretanju-pristup kroz opštu i specifičnu pripremu“

**16 00 - 17 30 Joan Plaza**  
„Kontranapad“

---

### **NEDELJA 25.06.2017.**

**10 00 - 11 00 Prijava trenera**

**11 00 - 12 30 Joan Plaza**  
„Korišćenje blokada bez lopte“

**12 30 - 13 30 Playsight**  
„Smartcourt analiza treninga - nove tehnologije“

**13 30 - 14 00 Pauza /dodela nagrada**

**14 00 - 15 30 Denis Felton**  
„Zona 1-3-1“

## **BCB 2017** **OFFICIAL PROGRAME**

**SC „ŠUMICE“**

**Address: 125/1 Ustanička, Beograd, Serbia**

---

### **SATURDAY, June 24, 2017.**

**09.00 - 11.00 Registration of participants**

**10.50 - 11.00 Opening Ceremony**

**11.00 - 12.30 Dusko Vujosevic**  
"Modern Basketball"

**12.30 - 14.00 Denis Felton**  
"Principles of Defense 1 on 1"

**14.00 - 14.30 Break**

**14.30 - 16.00 Filip Mihailovic**  
"Efficiency in Motion - Access to the General and Physical Preparation"

**16.00 - 17.30 Joan Plaza**  
"Building the Fastbreak"

---

### **SUNDAY, June 25, 2017.**

**10.00 - 11.00 Registration of participants**

**11.00 - 12.30 Joan Plaza**  
"Using Off Ball Screens"

**12.30 - 13.30 Play-sight**  
"The Smartcourt Practice Analyzing - New Technologies"

**13.30 - 14.30 Break / Awards for 2017.**

**14.00 - 15.30 Denis Felton**  
"Zone Defense 1-3-1"





Piše Mirko Polovina

uvodnik

magazin ■ Broj 94/95 ■ jun 2017. ■ godina XXI

# TRENER



## Dobrodošli,

Udruženje košarkaških trenera Srbije pripremljeno je šesnaesti Basketball clinic Belgrade. Uvodnik sa kojim vas dočekujemo svake godine, poslednjeg vikenda juna, postao je već tradicionalan – dobro došli!

Tako je i ove godine, jer svi mi koji smo sa vama i za vas pripremali sve prethodne događaje od izuzetnog značaja, pa i ovaj, radujemo se susretu s trenerima iz Srbije, regiona, evropskih zemalja i nekih dosta udaljenih od Beograda.

Počeli smo sa idejom – dobro došli i gajimo je sve ove godine. Svaka nova uprava našeg udruženja, uz ostale redovne aktivnosti, organizaciju Basketball clinic Belgradea doživljava kao izuzetnu čast, ali i ogromnu obavezu koja je kruna sezone i po prirodi stvari traži ono najbolje od nas, pa i svakog člana UKTS.

To je u temeljima ovog već odavno najeminentnijeg stručnog trenerskog skupa koji daleko prevazilazi granice Srbije. Timski i na najvišem profesionalnom nivou, počelo je sa Upravnim odborom na čijem je čelu bio Dušan Ivković. Zatim su na čelo Udruženja dolazili: Željko Obradović, Zoran Kovačić Čivija, nažalost pokojni, Aco Petrović i sada Ivan Jeremić.

Menjali su se predsednici i upravni odbori, čak i naziv naše države. Međutim, svi oni su i sada, u okviru svojih mogućnosti, maksimalno uz Basketball clinic Belgrade. Ono što je za ponos, svaki član našeg udruženja, ma gde radio na kugli zemaljskoj, ako je to, neće odbiti poziv da pomogne. Verovatno je najsvetliji primer toga, bez želje da se ogrešimo o ostale, naš Igor Kokoškov.

Pored već uhodanih tehničkih detalja u organizaciji, ključ uspeha je u samom startu usvojenog koncepta kada je u pitanju onaj najvažniji – stručni deo posla. On je u osnovi ostao nepromenjen: predavač iz kolevke košarke (SAD), aktuelni uspešni trener iz Evrope ili ostatka sveta i svakako ugledno trenersko ime iz naših redova. Ova formula se iz godine u godinu potvrđuje kao dobitna kombinacija. Tako će biti i ove godine.

Međutim, slava zbog uspeha Basketball clinic Belgradea najviše pripada onima koji svake godine halu u SC „Šumice“, mestu ovog događaja, ispune do poslednjeg mesta.

Prema najavama iz kancelarije UKTS, gde prijave odavno pristižu iz inostranstva, i činjenice da je na našim Trenerskim danima 7. maja ove godine bilo blizu 700 domaćih trenera, jasno je da je uspeh Basketball clinic Belgradea 2017. već sada zagarantovan.

Sve sa jednim ciljem – podizanje nivoa znanja i stručnog usavršavanja košarkaških trenera. Sva lepa druženja, ponovni susreti starih prijatelja i uspostavljanje novih prijateljstava samo su lep propratni deo ovog događaja koji mu daje poseban šarm i značaj.

Za kraj, možda je posle svega rečenog suvišno, ali za one koji eventualno nisu informisani: prisustvo na Basketball clinic Belgradeu je obaveza i uslov za produžetak licence za narednu sezonu.

## Welcome,

The Association of basketball coaches of Serbia has prepared the 16th Basketball clinic Belgrade. Editorial which greets you every last weekend in June has become traditional – welcome.

This year is not different because all of us, people who have prepared for you and with you each and every clinic before, including this event of extreme importance, we are all looking forward to meet the coaches from Serbia, region, European countries and some countries very far from Belgrade.

Our basic idea at the beginning was – welcome and we have stayed true to it all these years. Every new management of our association, along with everyday activities, sees organizing the Basketball clinic Belgrade as an extreme honor and huge obligation which is the crown of the season and asks for the best from us and from the members of UKTS by the nature of things.

That is in the foundations of this, very long now, the most eminent gathering of the coaches which exceeds the borders of Serbia by far. Everything started with teamwork and on the highest professional level with the Administrative board headed by Dusan Ivkovic. After him, heads of the Association were Željko Obradovic, Zoran Kovacic Civija, Aco Petrovic (sadly deceased) and now Ivan Jeremic.

Presidents and administrative boards have changed, even the name of our country has changed. However, all of them are still within their possibilities wholeheartedly with Basketball clinic Belgrade. We take much pride at the fact that every member of our society, working wherever on the Earth, will not refuse to help if necessary. Probably the shiniest example of this, no offence to others, is our Igor Kokoskov.

In addition to the already-established technical details in the organization, the key to success is in the concept adopted at the very beginning regarding the most important part of the job - the professional part. It has basically stayed the same: Clinician from the USA, successful trending European coach or from other part of the world and a prestigious name from our ranks. This formula year after year proves to be a winning combination. So it will be this year. However, the glory for the success of the Basketball Clinic Belgrade mostly belongs to those who each year fill to capacity the facility in SC Šumice, place of the event. According to announcements from the office of UKTS, where the applications have long been coming in from abroad and the fact that at our Coaches days, on the May 7th this year there were nearly 700 domestic coaches, it is clear that the success of Basketball Clinic Belgrade –

2017 is already guaranteed. All with one goal - to raise the level of knowledge and professional development of basketball coaches. All the beautiful socializing, reunions of old friends and makings of new friendships are only nice accompanying part of the event which gives it a special charm and character. In the end, perhaps, after all is said, superfluous, but for those who might not be informed: The presence at the Basketball Clinic Belgrade is an obligation and a condition for the extension of the license for the next season.

## Impresum

**Osniivači i izdavači:** 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 Mrda, Milan Tasić. ■ **Design&Layout:** Studio Platinum, Beograd ■ **Prevod:** Nina Vidosavljević i Filip Simić ■ **Lektura i korektura:** Branislava Cvetković ■ **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. „Trenner“ je upisan u registar javnih glasila, pod rednim brojem 2928



# Najbolji bez premca



# Obradović



**O**njegovom košarkaškom umeću svi smo znali sve. Nedavno smo, očekivano, saznali i da je deveti put u trenerskoj karijeri svoju ekipu doveo na najviše mesto na postolju, posle završenog fajnal-fora u Istanbulu.


Odavno je postao ponos Udruženja košarkaških trenera Srbije. Kao i uvek, i nakon najnovijeg podviga odvojio je vreme za TRENER, odnosno za svoje kolege u Srbiji.

Za mlađe da podsetimo: Željko Obradović je čovek zvani rekord. Iz patika, kao reprezentativac, umesto na EP u Italiji, seo je na klupu Partizana, osvojio nacionalnu titulu, kup i prvu Evroligu. Od tada je za 25 godina

bavljenja trenerskim poslom osvojio 14 nacionalnih titula, 10 kupova, dva superkupa Kupa Rajmunda Saporte i čak devet Evroliga, i to sa pet različitih klubova, a prvi je trener koji je tri različita kluba tri puta uzastopno vodio na fajnel-for.

– Prošlo je 25 godina života, izdešavalo se dosta toga, promenilo... Iskustvo je najdominantnije, rad u toliko timova, sa toliko igrača od kojih sam imao prilike da učim, da napredujem kao trener, ali i budem na istom nivou želje, ambicije i raspoloženja koje me drži kad odem na trening kao pre četvrt veka – počinje Željko.

➤ *Do vašeg dolaska u Fenerbahçe, nijedan turski klub nije*



**Rekao sam ekipi da ako budemo zdravi, imamo velike šanse protiv bilo koga, da je nebitno i da ne kalkulišemo da li ćemo biti peti, šesti ili sedmi**

**Ne volim da ističem previše patriotizam, svi koji me poznaju znaju šta mislim o tome. To je sve kako je bilo od prvog dana kada sam počeo da se bavim ovim poslom**

# ović

otišao na završni turnir, a ovih dana osvojio je evropsku klupsku krunu posle prve sezone novog formata Evrolige, čiji je ligaški deo završio tek na petom mestu, bez prednosti domaćeg terena u plej-ofu, posle bolnih poraza u martu, posebno onoga kod kuće od Makabija.

– Nastavili smo da radimo kao što smo to činili cele sezone. Rekao sam tada igračima da je najbitnije da se kompletiramo posle svih povreda, da imamo 16 igrača na treningu zajedno sa juniorima, da imamo intenzitet rada koji želimo. To smo dobili tek uoči četvrtfinala. Rekao sam im da ako budemo zdravi, imamo velike šanse protiv bilo koga, da je nebitno i da ne kalkulišemo da li ćemo biti peti, šesti ili sedmi. Zanimalo me je stanje u timu, jer od 30

utakmica u ligi, u 23 smo igrali bez jednog ili više igrača, a ekipa smo u kojoj ako jedan od nosilaca ne igra, to je već problem. Srećom, bili smo zdravi pred četvrtfinale.

➤ **Izbacili ste u četvrtfinalu PAO, koji ima „najtopliji“ teren u Evropi, koji je u OAKA od 15 utakmica izgubio samo jednu – od Olimpijakaosa.**

– Posle prvog poluvremena prve utakmice u Atini, gde smo gubili sa 14 razlike, uspeli smo da se odbranom vratimo u meč, primivši po osam poena u obe četvrtine. Igrači su stekli samopouzdanje za drugu utakmicu koju smo i Paskval i ja drugačije pripremali i vodili, kao i treću. Imali smo odgovor za sve i zaslužno pobedili – priseća se popularni Žoc.

#### ZAHVALNOST PROFI

➤ *U poslednjim trenucima finala kamera vas je uhvatila kako žestoko prigovarate svom igraču na 19 razlike dok slavje počinje. Da li je to karakter Željka Obradovića još iz igračkih dana ili ozbiljnost koju vam je usadio profesor Aleksandar Nikolić, čije su reči posle Partizanove titule u Istanbulu bile da nema slavlja, već vas čeka prvenstvena utakmica?*

– Ja sam trener i uvek želim da moj tim igra do poslednjeg trenutka maksimalno ozbiljno. Kome se to ne sviđa, meni je žao. Ne interesuje me rezultat na terenu, već šta rade moji igrači i oni to znaju: da tražim ozbiljnost od prve do poslednje sekunde. Profesor je uvek imao uticaj na mene. Uvek ću to isticati i zahvaljivati se na onome koliko mi je učinio, pomogao da budem bolji trener i čovek. Druženje sa profesorom je bilo neprocenjivo za mene i ovo je trenutak da se podsetim i zahvalim mu na svemu što je učinio za mene.





**Evroliga je uvela praksu da smešta igrače u isti hotel, ovoga puta „Polat“. Pre se dešavalo da svako ide na svoju stranu, pa budemo čak i sa navijačima protivničkih ekipa, iako nije bilo problema. Bilo je pojavljivanja raznoraznih ljudi, ali pokušavaš uvek da se izoluješ, da igrači budu u uobičajenom režimu kao tokom godine.**

– Važan je i odnos navijača tokom sezone, posebno kada je bilo teško. Pred tu četvrtfinalnu seriju, na poluvremenu utakmice protiv Gacijantepa u turskom prvenstvu, u našoj hali smo gubili sa 24 razlike, ali smo pri izlasku na parket dočekani aplauzima. To samo pokazuje koliko nam veruju i koliko su uz nas. Uspehli smo da preokrenemo utakmicu, kao i onu prvu u seriji u Atini posle 14 poena minusa. To je nešto što je vrlo važno, kada imaš armiju navijača iza sebe. Posle dve pobeđe u Grčkoj, nije bilo euforije pred treću u Istanbulu. Čak sam odustao od prakse neodlaska u karantin kada smo u Istanbulu, jer su igrači sami tražili da idu u hotel i tako pokazali ozbiljnost, oprez i maksimalnu koncentraciju. Znali smo da možemo da odigramo dobro pred svojim navijačima, što se i desilo.

› *Imali ste pritisak trećeg fajnal-fora sa Fenerom, još u Istanbulu. Sami ste pred utakmice u šali izjavili da ako pobedite biće da ste imali vetar u leđa sa tribina, u suprotnom, da ste podlegli pritisku, uz to da ste jedini tim koji dolazi sa drugog kontinenta (Azije) na fajnal-for?*

– Evroliga je uvela praksu da smešta igrače u isti hotel, ovoga puta „Polat“. Pre se dešavalo da svako ide na svoju stranu, pa budemo čak i sa navijačima protivničkih ekipa, iako nije bilo problema. Bilo je pojavljivanja raznoraznih ljudi, ali pokušavaš uvek da se izoluješ, da igrači budu u uobičajenom režimu kao tokom godine. Da provode vreme kako njima prija, sem kada je su obaveze sa ekipom - trening, sastanak ili pripremu, kao i za svaku utakmicu, a ne samo polufinale. Insistirao sam da kada se ide na fajnal-for, bude isti režim, isti ljudi koji su bili uz ekipu tokom sezone, bez posebnih saveta, ma koliko bili dobronamerni. Taj pritisak je bio od početka sezone, da moramo na F4, ali niko ne može da ga napravi nego ti sam sebi. Osećalo se to u celom Istanbulu, koji je postao košarkaški grad. Rekao sam igračima da je F4 uvek isti, bilo u Istanbulu, Madridu ili Berlinu. Znali smo šta nas čeka protiv Reala, ali je najbitnije što sam rekao i pre Panatinaikosa. Pružili smo najviše kada je trebalo i uz osvajanje trofeja, zadovoljan sam i načinom na koji smo ga osvojili.

› *Stručno gledano, imali ste za rivale dve konceptijski različite ekipe. Najbolju napadačku, kao što je Real, a potom odbrambenu, Olimpijakos, i obe ste lako rešili?*

– U pravu ste. Spremili smo se, odigrali dobro protiv Reala, s kojim smo igrali dosta tokom i pre sezone. Teško ih je dobiti kući, kao i oni nas u Madridu. Lane smo ih izbacili u plej-ofu, oni nas u polufinalu prvog F4 u Madridu kada su slavili. Igrali smo i u Španiji na jednom kontrolnom turniru. Izgledali smo odlično obe utakmice sa malim padovima, što je veoma teško, na šta sam ponosan i čestitao igračima. Za Real smo se dosta pripremali, nedeljama, bar po deo treninga i pred utakmice u nacionalnoj ligi. Za Olimpijakos smo se pripremali posle Reala, zatvorili se saradnici i ja, nije bilo mnogo vremena. Dobro je što smo po novom formatu igrali sa svima, pa smo se znali i jedni i drugi. Videli smo neke nove detalje, sitnice, posle njihovog meča sa CSKA reagovali i dobro je ispalo, jer smo odigrali izvanredno, sem perioda u drugoj četvrtini, kada smo mogli da se odlepimo više na nekih dva i po minuta pre kraja, jer nismo do tada napravili nijedan faul.

› *Koliko vas promene drže i guraju napred, daju novu snagu, pomažu da izbegnete zasićenje, jer ste posle Srbije radili u zemljama poput Španije, Italije, Grčke, sada Turske?*

– Uvek ima sličnosti i razlika u svakoj zemlji i klubu. Pokušavao sam da se adaptiram na sredinu, ali da se što tiče košarke nametnem sa svojim idejama, iako je košarka ipak univerzalna svima onima koji je vole. Drago mi je što sam veće posle finala, kada sam prvi put uzeo telefon, video poruke sa svih strana sveta, pa i Amerike, posebno iz sredina u kojima sam radio. Prijatelji koji su se javili, čestitali su, ipak je to najveće blago.

› *Bili ste u situaciji i da osvajate, ali i branite titule, što je, kažu, teže, a to vas sada čeka sa Fenerom. Kako dalje posle postavljenih standarda, i to najviših?*

– Ekipa je po mom dolasku napravljena da se uradi nešto u Evropi i posle trećeg fajnal-fora došli smo na vrh. Mislim da je bilo zaslužno. Zadovoljan sam, odigrali smo na visokom nivou. Ako se zna da su širom Turske bili postavljeni video-bimovi, da su mnogi posmatrali utakmice, a Fener ima preko 30 miliona fanova, mnogo se ljudi radovalo, mnogo ih stoji iza ovog kluba i rezultat je odjeknuo. Predsednik je prošle godine insistirao na trogodišnjem, novom ugovoru. Svi u klubu su shvatili koji je put. Zahvalio sam na poverenju i pružanju svega što je potrebno da radim na način na koji smatram da je potrebno.





Imamo ambicije i u turskoj ligi, čeka nas još utakmica, a na kraju ćemo videti koga možemo da zadržimo, što je logično, sešćemo i napraviti plan i program za sledeću godinu.

➤ *Sledeći F4 je u Beogradu. Koliki je to izazov za vas?*

- Još je rano pričati o tome, ali će meni lično, kao i ostalim našim ljudima u klubu, to biti veliki izazov, motiv, kao i cilj da se plasiramo na završni turnir. Da se završi prvo ova sezona, pripremni period, da vidimo sa kakvim ćemo timom da računamo, pa ćemo onda o tome.

➤ *Predsednik Turske Tajip Erdogan zahvalio je srpskom ministru inostranih poslova Ivici Dačiću na doprinosu Srba ovom uspehu, od Bogdanovića, Kalinića na parketu, do vas i saradnika u stručnom štabu. Potvrdili ste da ste najbolji ambasadori Srbije.*

- Video sam način na koji je Erdogan to uradio i izrazio zahvalnost. Mi smo tim od Amerikanaca, Turaka, Grka, Italijana, Mekedonca, Čeha, Španca, ujedinjene nacije u malom. Imamo svi ideju da volimo naš posao, košarku, da postoji respekt između nas. Drago mi je da je ta vest preneti, da se turski predsednik zahvalio našem ministru. Ne volim da ističem previše patriotizam, svi koji me poznaju znaju šta mislim o tome. To je sve kako je bilo od prvog dana kada sam počeo da se bavim ovim poslom - zaključio je naš veliki Željko Obradović.

**Vladan Tegeltija**

## MOTIV

➤ *Ima li motiva za desetu, jubilarnu titulu Evrolige?*

- Volim posao koji radim, nije lak, ima teških situacija, ali je najlepše da iz njih izađeš još jači, da ti bude novi motiv. Dok me to ispunjava, raduje, da gledam kako igrači napreduju, cela ekipa, baviću se ovim poslom. Kada osetim da energija i želja ne budu isti, reći ću: „Hvala, doviđenja“ i početi da se bavim drugim poslom.



## KOLEKSIONAR

Željko Obradović je veliki poštovatelj našeg magazina TRENER. Doprinos njegovom unapređenju je posebno dao kao predsednik UKTS. U prilog rečenom ide i činjenica da je Željko, među onom grupom trenera članova UKTS koji se uvek interesuje za TRENER i poseduje kolekciju od prvog broja. Kada je već reč o treneru formata Željka Obradovića, onda nas koji neposredno pripremamo TRENER ta kolekcija čini posebno ponosnim.



**U**drugaženje košarkaških trenera Srbije 16. put organizuje „Basketball clinic Belgrade“. Konstanta ovog najvećeg stručnog seminara za košarkaške trenere ne samo iz Srbije jeste da se visok ugled predavača i kvalitet i raznovrsnost tema – podrazumevaju. Sve je učinjeno da tako bude i ove godine. Na spisku predavača koji su nam došli iz postojbine košarke (SAD), gde se i danas igra najbolja svetska košarka na svim nivoima, sada je i Denis Felton. Zadovoljstvo nam je da, pored predavanja koje ćemo čuti, ovom uglednom treneru ustupimo i prostor u našem magazinu Trener.

› *Kako ste vi doživeli poziv iz Beograda, da budete predavač na ovogodišnjem BCB i šta ćete od vašeg bogatog trenerskog iskustva ponuditi učesnicima klinike?*

Bio sam veoma počastvovan pozivom da budem predavač na ovogodišnjem BCB. Znam koliko je važna košarka u Srbiji, a i u širem regionu ovog dela sveta. Takođe, razumem i koliko je ovo veliki događaj. BCB je najpraćeniji događaj u internacionalnim krugovima košarkaških trenera. Volim da delim znanje i iskustvo sa drugim trenerima i verujte mi kad vam kažem da praktično sve što sam radio kao trener je ili bilo naučeno od drugog trenera ili inspirisano drugim trenerom, tako da se radujem prenosu sopstvenog znanja i iskustva na BCB.



**Dva najbitnija dela u razvoju igrača su podučavanje najosnovnijem vođenju lopte i veštinama kretanja po terenu i pomaganje igračima da shvate šta je to što svakome od njih omogućava najbolji put ka povećanju njihove uloge u igri.**

## Rado ću preneti znanje i iskustvo

› *Kada ste se vi opredelili da se bavite poslom košarkaškog trenera i šta je za takvu odluku bilo presudno?*

Kako sam sazrevao, tokom kasnije faze moje igračke karijere na koledžu, počeo sam da shvatam da neću moći da igram posle koledža, pa sam počeo da razmišljam o trenerskom pozivu kao načinu da ostanem uključen u igru koju sam zavoleo za ceo život, tako da je za mene postati trener predstavljalo zaista prirodni napredak.

› *Da li ste na početku karijere imali uzore u nekom od brojnih uglednih trenera?*

Dok sam odrastao, imao sam neke trenere na koje sam se ugledao izdaleka, kao što su Džon Tomson sa Univerziteta Džordžtaun i Kej-Si Džons iz Boston Seltiksa, kojima sam se u velikoj meri divio. Imao sam i priliku tokom svoje karijere da radim sa nekim velikim trenerima kao što su Rik Barns, Greg Popović i Frenk Hejt.

› *Koliko je važno da trener prođe sve faze pre nego što preuzme prvi tim? Koliko je taj period uticao na vas kao glavnog trenera?*

Kada god me mladi pomoćnici trenera pitaju šta je potrebno da urade kako bi postali glavni treneri, moj odgovor je uvek bio isti: „Budi najbolji pomoćnik trenera koji možeš da budeš.“ Onda nastavim da objašnjavam šta to znači, a to je da treba da se mučiš oko svega što se dešava u vašem programu kao da je to tvoj program. Taj nivo brige i pažnje prema detaljima će vas odvesti daleko u pripremi za glavnog trenera, a takođe će i pomoći vašem timu u postizanju što većeg uspeha. Takođe verujem da rad sa različitim glavnim trenerima može da vam donese dragoceno iskustvo i pripremu.

› *Šta u svojoj dosadašnjoj karijeri smatrate najvećim uspehom?*

Ako treba da izaberem jedan momenat, onda bi to mogao da bude momenat kada je naš tim Univerziteta Džordžija iz 2008. osvojio SEC Tournament Championship, nakon što je uragan pogodio halu Džordžija doum i tako iznenada prekinuo događaj. Taj prekid stvorio je situaciju koja se nikada do tada nije desila. Trebalo je da dobijemo dve utakmice u jednom danu



## I will gladly share my knowledge and experience

**T**he Association of basketball coaches of Serbia organizes for the 16th time the Basketball clinic Belgrade. It goes without saying that the constant of this, the biggest seminar for the basketball coaches not only from Serbia is the high reputation of the lecturers and quality and diversity of the subjects. Efforts were made so that such reputation is maintained this year. On the list of the lecturers which came from USA, the birthplace of basketball and still the country where the best basketball is played at all levels, we have got, since this year, Dennis Felton. Besides the lecture we shall all witness, it is our pleasure to give this established basketball coach space in our magazine Trener.

➤ *How did the invitation from Belgrade to be a lecturer at this year's BCB make you feel and what will you offer to the participants of the Clinic from your vast coaching experience?*

I was very honored by the invitation to be a clinician at this year's Basketball Clinic Belgrade. I know how important basketball is in Serbia and beyond in that part of the world. I also understand what a big event this is. The BCB is a must see event in international basketball coaching circles. I love sharing with Coaches and believe me when I tell you, practically everything I've ever done as a coach has either been learned from another coach or inspired by another coach. So, I look forward to sharing and learning from my experience at the BCB.

➤ *When have you decided to become a basketball coach and what has been crucial in making such a decision?*

When I was maturing through the latter stages of my college playing career I began to realize that I was not going to be able to play beyond college so I started to think about coaching as a way to stay involved with the game I'd come to love my whole life. So, for me, becoming a coach was really a natural progression.

➤ *Have you had any role models in some of the coaches at the beginning of your career?*

Growing up in the game I had some coaches that I naturally looked up to from afar like John Thompson at Georgetown University and KC Jones with the Boston Celtics, who I greatly admired. During my career I've also had the opportunity to work with some great Coaches like Rick Barnes, Gregg Popovich and Frank Haith.

➤ *How important is for a coach not to take shortcuts, to go through every stage of development before becoming the head coach? How much has that period influenced you as a head coach?*

Whenever young assistant coaches ask me what they need to do to become a head coach my answer has always been, "be the very best assistant coach you can be." I then go on to explain what that means; you should agonize over everything that goes on in your program as if it was your program. That care level and attention to detail will carry you a long way in preparing you to be head coach while also helping your team achieve success as much as possible. I also believe working for a variety of Head Coaches can also bring you valuable experience and preparation.

➤ *What do you consider to be your biggest success in the career so far?*

If I picked one moment it might be when our 2008 University of Georgia Team won the SEC Tournament Championship after a hurricane hit the Georgia Dome to put a sudden halt to the event. That disruption created a situation that's never happened before. We had to win two games in one day and 3 games in little more than 24 hours to win the quarters, semis and final to win that Championship. In 10 years as a Head Coach I've been part of 7 Championships but that one stands out for its unique challenges.

➤ *What are your basic principles for creating players and developing their talent?*

There are several principle that are important to my approach to developing players. A) Inspire them to learn that they are capable of more than they know. They have the ability to work and play harder to find their greatness. B) TEACHING! I believe teaching players how to see the game and how to channel their skills successfully toward performing and winning are of the utmost importance! Two major parts of player development is teaching the most fundamental ball and footwork skills and helping players understand what gives each one of them the best path to increasing their value to the game.

➤ *What would your message to young coaches be on how to become and remain a successful coach?*

In becoming and remaining a successful coach I believe it's important to always remain a continued student of the game. Always search for opportunities to grow by learning new things about the game and leadership. Take advantage of events like the BCB, but also get out of your bubble and share time with other coaches and watch other coaches work with their teams as much as possible. ●

i tri utakmice za nešto više od 24 sata kako bismo pobedili u četvrtfinalu, polufinalu i samom finalu tog prvenstva. U svojoj desetogodišnjoj karijeri glavnog trenera učestvovao sam u sedam prvenstva, ali to jedno prvenstvo se izdvaja po svom jedinstvenom izazovu.

➤ *Šta su vaši osnovni principi u stvaranju i razvijanju talenta kod igrača?*

Postoji nekoliko važnih principa u mom pristupu razvijanja igrača:

- Inspirisati ih da nauče da su u stanju da učine i više od onoga što znaju. Imaju mogućnost i sposobnosti da rade i igraju više kako bi pronašli svoju veličinu.

- **PODUČAVANJE!** Verujem da je podučavanje igrača kako da sagledaju igru i kako da uspešno kanališu svoje veštine ka nastupu i pobjedi od najveće važnosti!

- Dva najbitnija dela u razvoju igrača su podučavanje najosnovnijem vođenju lopte i veštinama kretanja po terenu i pomaganje igračima da shvate šta je to što svakome od njih omogućava najbolji put ka povećanju njihove uloge u igri.

➤ *Šta biste poručili mladim trenerima, kako postati i ostati uspešan trener?*

Verujem da je veoma važno ostati učenik igre kako bi postao i ostao uspešan trener. Uvek tragati za mogućnostima daljeg razvoja učenjem novih stvari o igri i liderstvu. Koristiti prednosti događaja kao što je BCB, ali takođe izaći iz svoje zone komfora i provoditi vreme sa drugim trenerima i što je više moguće posmatrati rad drugih trenera sa njihovim timovima. ●





# Pisac na

**M**ožda Đoan Plaza (Barcelona, 20. decembar 1963) nije najveće trenersko ime koje je prošlo kroz sada već čuveni beogradski trenerski seminar, ali je kao ličnost, bez sumnje, jedan od najzanimljivijih gostiju. Dolazi, naravno i pre svega, kao istaknuti trener, ovogodišnji pobjednik Evrokupa sa Unikahom iz Malage, kao stručnjak koji je trenirao dva bivša evropska prvaka, Real Madrid i Žalgiris, ali pre nego što se vratim njegovom košarkaškom pedigreu, evo nekoliko zanimljivih detalja iz njegovog života. Potiče iz brojne porodice, ima peto-

ro braće, tako da je odmalena u kući imao „petorku“ za basket. Igrao je pleja do 28. godine, najviši stepen takmičenja bila je Druga liga. Rano je počeo da radi, prvi posao bio mu je šegrtovanje u jednoj vulkanizerskoj radionici, ali znao je da je to samo prolazna etapa. Vredno je učio, završio fakultet i usavršavao se za trenerski poziv. S ponosom ističe da je trenirao sve kategorije, od pionira i kadeta do seniora. Posle rada u nižerazrednim klubovima u Kataloniji, sredinom 90-ih godina prošlog veka dobio je pozov Huventuda iz Badalone, ali je ubrzo otišao u Taragonu, gde je prvi put vodio seniore. Vratio se u Badalonu 1996, a





# klupci

**Jedan od predvača na ovogodišnjoj „Beogradskoj klinici“ radio je kao vulkanizer, bio upravnik zatvora, putovao po SAD pod više nego skromnim uslovima, ali i stigao da završi fakultet, postane prestižni trener i da napiše dve knjige, od kojih je jedna rasprodana**

## Writer on the bench

**M**aybe Joan Plaza (Barcelona, 20th December 1963) is not the biggest coaching name that has passed through the now already famous Belgrade coaching seminar, but as a person he is one of the most interesting guests without a doubt. He's coming naturally and, above all, as a prominent coach, this year's winner of the Euro Cup with Unicaja Malaga, as an expert who trained two former European champions Real Madrid and Zalgiris, but before we get back to his basketball pedigree, here are a few interesting details from his life. He comes from a large family, he has five brothers, so at home they had "starting five" for the game from an early age. He played at point guard until he was 28 years old and the highest level of his achievement was the second league. He started to work early, his first job was his apprenticeship in one tire shop but he knew it was just a passing stage. He studied hard, graduated from college and continued improving himself for the coaching call. He proudly points out that he coached all the categories, from the pioneers and cadets to seniors. After working in a low rank teams in Catalonia in the mid of 90's of the last century, he got the invitation from Joventut from Badalona but soon went to Tarazona where he led the seniors for the first time. He returned to Badalona in 1996 and in 2000 he became an assistant coach for the first team. In this position he remained for 5 years, but was not a professional at the club. He was employed in the prison. For full 14 years he worked as a one of the directors or officials in the penitentiary. While learning coaching profession, he was prepared for all kinds of sacrifice in order to learn something. He tells me that in the US he "slept with beggars" but the desire to see the NBA or NCAA

**One of the lecturer at this year's Belgrade Clinic worked as tire salesman, he was a warden, travelled around the US under a more than modest conditions but still he managed to finish college, become a prestigious coach and to write two books - one of which was sold out.**







2000. postao je pomoćni trener u prvom timu. Na tom poslu ostao je pet godina, ali nije bio profesionalac u klubu. Bio je zaposlen u – zatvoru. Punih 14 godina radio je kao jedan od direktora, odnosno funkcionera u kaznenoj ustanovi. Dok je pekao trenerski zanat, bio je spreman na svakojaku žrtvu da bi naučio nešto. Kaže mi da je u SAD spavao sa prosjacima, ali želja da se vide utakmice NBA ili NCAA bila je važnija od uslova smeštaja... Kasnije je, dodaje, koristio novinarsku akreditaciju da bi video utakmice NBA. Učio je i naučio. Odavno podučava druge, od igrača do mladih trenera.

Kada je Božidar Maljković 2005. postao trener Real Madrida, iznenadio je sve pozivom Đoanu Plazi da mu bude pomoćnik. Boža je još tada u njemu video

ono što će drugi prepoznati kasnije: ozbiljnost, ambicioznost, sposobnost da radi i u najvećem klubu. Kada je Boža 2006. otišao iz Reala, tim je preuzeo Đoan Plaza i ostao na klupi „kraljevskog kluba“ do 2009. U prvoj sezoni 2006/07. osvojio je špansku ACB ligu i ULEB kup. U oktobru 2007. Real je pobedio Toronto Reptors 104:103 i postao peti evropski a treći španski tim koji je pobedio neki NBA klub. Kao trener Reala dva puta je bio trener godine u ACB.

U aprilu 2009. Đoan Plaza je zainteresovao javnost nečim što nije imalo veze sa njegovim dotadašnjim poslom, ni u košarci ni van nje. Objavio je – knjigu! Naslov originala je „Las mantas de Angelina“, u slobodnom prevodu „Angelinini ogrtači“. Knjiga je objavljena na španskom i katalonskom, naišla je na





games was more important than accommodation conditions... Later, he adds, he had used a press card to see NBA games. He studied and learned. He is teaching others for a long time, from players to young coaches.

When Bozidar Maljkovic became coach of Real Madrid in 2005 he surprised everyone by calling Joan Plaza to be his assistant. Boza even then saw in Plaza what others will recognize later - seriousness, ambition, ability to work even in the biggest club. When Boza left Real Madrid in 2006 Joan Plaza took over and stayed on the bench of the "Royal club" until 2009. In the first season 2006/07. he won the Spanish ACB League and ULEB Cup. In October 2007 Real have beaten the Toronto Raptors 104-103 and became the fifth European and the third Spanish team to defeat an NBA club. As Real Madrid coach, he was twice coach of the year in the ACB.

In April 2009, Joan Plaza has intrigued the public with something that had nothing to do with his job, in basketball or outside of it. He had published a book! Name of the original was "Las mantas de Angelina", loosely translated, "Angelina's robes." The book was published in Spanish and Catalan, has met with good response from the audience and critics which encouraged the author to conti-



dobar prijem kod publike i kritike, što je autora navelo da nastavi sa pisanjem. Njegov drugi roman „Buđenje na vreme” objavljen je 2014, preveden na tri jezika i rasprodat.

Posle Reala radio je u Kahasolu iz Sevilje, 2012. otisnuo se u inostranstvo, prihvatio je poziv Žalgirisa iz Kaunasa da „predaje” košarku u zemlji košarke. Osvojio je titulu prvaka i litvanski Superkup, bio i tamo trener godine, a onda se vratio u zemlju, u Malagu. Od 2013. je na klupi Unikahe, a kruna njegovog rada stigla je ove sezone - osvojen je Evrokup, Unika ha se vratila u Evroligu. Usudujem se da prognoziram da će njegova sledeća stanica biti neko od evropskih velikana.

Ima sopsotvenu veb-stranicu: [www.joanplaza.com](http://www.joanplaza.com) ●

nue writing. His second novel, "Despertar a tiempo" ("Wake up on Time") was published in 2014, translated into three languages and - sold out.

After Real Madrid, he worked at Cajasol Sevilla, and then set sail abroad in 2012, accepting the invitation from Zalgiris Kaunas to "teach" basketball in basketball country. He won the

Lithuanian championship and Super Cup, was the coach of the year there too, and then returned to the country, to Malaga. Since 2013, he is coaching Unicaja and the crown jewel of his work came this season - he won the Euro Cup, returning therefore Unicaja Malaga to the Euroleague. I dare to predict that his next stop will be one of Europe's giants.

He has his own website: [www.joanplaza.com](http://www.joanplaza.com). ●





# Dolazim zbog ugleda klinike

**D**oan Plaza se rado odazvao pozivu da uoči dolaska u Beograd kaže nešto za časopis „Trener“, koji najavljuje tradicionalnu „Beogradsku kliniku“:

– Neću reći ništa novo ako kažem da većina trenera koji tokom sezone sa svojim timovima igraju u nacionalnim ligama i evr-kupovima jedva čekaju kraj sezone da malo predahnu i oporavimo se od glave do pete. Iz tog razloga retko prihvatam potiv za učešće na raznim „klinikama“, bilo da je reč o pozivima iz Katalonije, Španije ili Evrope. Nekoliko puta sam učestvovao onlajn.

➤ *Šta je prevagnulo da prihvatite poziv Udruženja košarkaških trenera Srbije?*

– Svi koji vole košarku žele da vide neko finale na Olimpijskim igrama ili Svetskom prvenstvu, na F4 NCAA ili Evrolige... Isto važi i za trenerske seminare. Postoje neki koji imaju veći ugled u trenerskom svetu. Nema sumnje da je klinika u Beogradu jedna od najprestižnijih u Evropi, ne samo zbog velikih trenerskih imena koja su ovde prošla pre mene već takođe i po broju učesnika. To pokazuje zašto je košarka u Srbiji na visokom nivou.

➤ *Šta ćete reći slušaocima?*

– Nastojacu da objasnim svoj način rada u nadi da će moje izlaganje pomoći kolegama da učvrste ili razviju sopstvene ideje. Dolazim sa radošću, a poziv shvatam kao priznanje jer nije mala stvar biti predavač u zemlji koja je dala toliko velikih košarkaških trenera. ●

Intervju:

VLADIMIR STANKOVIĆ  
FILIP SIMIĆ



# "I am coming because of the Clinic's reputation"

Everyone who loves basketball wants to see a final at the Olympic Games or World Cup, the NCAA and the Euroleague F4...

I come with joy and I take the invitation as a recognition because it is not a small thing to be a lecturer in the country that has given so many great basketball coaches

Joan Plaza gladly accepted the invitation to talk for "Trener" on the eve of his arrival to Belgrade: - I will not tell you anything new when I say that most coaches who during the season with their teams play in national leagues and European Cups can hardly wait for the end of the season to take a break and recover from head to toe. For this reason I rarely accept to participate in various "clinics", whether in Catalonia, Spain and Europe. Several times I participated "on line".

› *What has made you accept the invitation of the Association of Basketball Coaches of Serbia?*

- Everyone who loves basketball wants to see a final at the Olympic Games or World Cup, the NCAA and the Euroleague F4... The same goes for coaching seminars. There are some who have higher reputation in the coaching world. There is no doubt that the Clinic in Belgrade is one of the most prestigious in Europe, not only because of the great coaching names that have been here before me but also because of the number of participants. This shows why the basketball in Serbia at a high level.

› *What will you tell your audience?*

- I will try to explain my way of work hoping that my presentation will help the colleagues to strengthen or develop their own ideas. I come with joy and I take the invitation as a recognition because it is not a small thing to be a lecturer in the country that has given so many great basketball coaches. ●

*The interview:*

**VLADIMIR STANKOVIĆ  
FILIP SIMIĆ**



# Božidar Maljković novi predsednik

## OSVOJENI TROFEJI:

- Tri puta šampion Jugoslavije (87/88, 88/89 i 89/90),
- Osvajač Kupa SFRJ (89/90)
- Osvajač Superkupa SFRJ (89/90)
- Osvajač Kupa kralja (90/91) i prvenstva Španije (2004/2005)
- Dva puta šampion (92/93. i 93/94) i dva puta osvajač Kupa Francuske (93/94. i 94/95)
- Pobjednik Kupa Grčke (95/96)
- Četiri puta šampion Evrolige (88/89, 89/90, 92/93. i 95/96)
- Pobjednik Interkontinentalnog kupa (96/97)
- Osvajač Kupa Radivoja Koraća (2000/01)

## PRVI POTPIS

Predsednik Olimpijskog komiteta Srbije Božidar Maljković obavio je svoju prvu zvaničnu aktivnost. On je potpisom na poziv od strane predsednika Međunarodnog olimpijskog komiteta Tomasa Baha potvrdio učešće Tima Srbije na XXIII Zimskim olimpijskim igrama koje će se od 9. do 15. februara 2018. godine održati u Pjong Čangu u Južnoj Koreji.

**N**a čelu krovne organizacije svih naših sportova i dalje ostaje košarkaška legenda. Umesto, kao dosad igračke, sada je trenerska.

Božidar Maljković izabran je za novog predsednika Olimpijskog komiteta Srbije na sednici Skupštine OKS održanoj u Domu Vojske Srbije 9. maja.

– Izbor za predsednika Olimpijskog komiteta Srbije predstavlja pre svega veliku čast i krunu moje karijere u sportu – rekao je novoizabrani predsednik OKS Božidar Maljković i dodao da se u sportu čuda ne dešavaju, već se stvaraju. Ne želim da budem počasni predsednik, već onaj koji će da radi. Želim da sa svojim saradnicima uradim velike stvari i da našim sportistima, junacima i junakinjama omogućimo da osvajaju medalje.

U svom obraćanju delegatima Božidar Maljković je najpe iskoristio priliku da čestita prethodnom rukovodstvu s Vladem Divcem na čelu na svemu urađenom i postignutom i da čestita svim osvajačima medalja u prethodnom olimpijskom ciklusu, kao i članovima Skupštine, odnosno predstavnicima saveza olimpijskih sportova. Istakao je da će vrata Olimpijskog komiteta uvek biti otvorena za njih i da ne priznaje podelu na velike i male sportove. Maljković je naglasio da će OKS u saradnji sa Ministarstvom omladine i sporta Republike Srbije raditi na daljem razvoju infrastrukture u našoj zemlji i da će se zalagati da sportisti Srbije u što većem broju svoje pripreme sprovode u zemlji, a da za to imaju sve neophodne uslove. On je istakao i da će nastojati da u narednom periodu Olimpijski komitet Srbije dobije kuću na novoj adresi.

Novi predsednik, prilikom izbora, nije imao konkurenciju, odnosno protivkandidata.

Nesumnjivo je da je na čelo Olimpijskog komiteta došao legendarni košarkaški trener. Trener čiji ugled svetskog formata. Košarkaški trener koji poseduje kvalitete koji garantuju da će i novu dužnost obavljati visokoprofesionalno, u najboljem smislu te reči. ●

## ČINJENICE ZA PONOS

### IGRAČKA KARIJERA:

**KK SLOGA Kraljevo (1965)**

**KK UŠČE Beograd (1967-71)**

### TRENERSKA KARIJERA:

**UŠČE (1971-79)**

**RADNIČKI (1979-81)**

**CRVENA ZVEZDA – POMOĆNI TRENER (1981-86)**

**JUGOPLASTIKA (1986-90)**

**BARCELONA (1990-92)**

**LIMOŽ (1992-95)**

**PANATINAIKOS (1995-97)**

**RASING (1997/98)**

**UNIKAHA MALAGA (1999-2003)**

**REAL MADRID (2004-2006)**

**TAU KERAMIKA (2006-2007)**

**LOKOMOTIVA KUBAN (2011-2012)**

**KK CEDEVITA (2012)**

**REPREZENTACIJA SLOVENIJE (2010-2013)**





#### LIČNA PRIZANJA:

- Tri puta trener godine u SFRJ (87/88, 88/89. i 89/90)
- Dva puta trener godine u Francuskoj (92/93. i 93/94)
- Dva puta najbolji trener Evrope (88/89. i 89/90)
- Dva puta trener godine u Evropi, izabran od FIBA BASKET MAGAZINA: (92/93. i 95/96)
- FIBA ga proglasila za jednog od deset trenera koji su obeležili vek košarke u Evropi (2007).
- Nosilac najvišeg priznanja UKTS, Nagrade za životno delo „Slobodan Piva Ivković“.





# Obuka igrača na niskom postu

**Mislim da je danas problem što se sve manje igra „1 na 1“, u čemu i mi treneri dosta grešimo. Zbog ritma utakmica nemamo mnogo prostora da se igra „1 na 1“ i da se igrači unapređuju.**

**P**okušaću da vam približim stvari koje radim sa svojim igračima na poziciji niskog posta i nadam se da će vam nešto od toga biti zanimljivo i korisno, te da ćete moći da ih koristite u svom treningu.

Prva i osnovna stvar je što nema univerzalne tehnike koja može da se primeni baš na svakog igrača. Upravo je, po mom mišljenju, ta lepota košarke - da mnogi igrači na različite načine daju koševе. Ali nama trenerima je zadatak da to probamo da ukalupimo nekako i probamo da pomognemo nekim igračima koji nemaju prirodne instinkte. Ono što ću vam objasniti i pokušati da prikazem ovom prilikom jeste nešto što sam iskombinovao radeći sa nekim igračima, jer i mi treneri učimo od igrača, kao što i oni uče od nas. Takođe su iskombinovane i neke stvari koje sam radio i kao igrač.

Zbog nedostatka visine koji sam kao igrač imao i nedostatka atletskih sposobnosti - nisam bio nešto skočan, sa kratkim rukama, fizički prilično netalentovan za igru na niskom postu - morao sam da se snalazim na razne načine ne bi li uspeo da dođem do koša i mislim da mi to nije loše išlo na kraju. Radim kao trener već sedam godina i sve vreme radim ove stvari sa igračima - nešto sam u međuvremenu menjao, a nešto sam ostavio isto. Ali mislim da je suština ista: šta god naučimo igrače u situacijama „1 na 0“, bez igre „1 na 1“ to nema svrhe. Jer postoje igrači koji u situacijama „1 na 0“ mogu sve da urade

fantastično, ali dođe neki plejmejker da ih čuva i oni to u toj situaciji ne mogu da primene.

Mislim da je danas problem što se sve manje igra „1 na 1“, u čemu i mi treneri dosta grešimo. Zbog ritma utakmica nemamo mnogo prostora da se igra „1 na 1“ i da se igrači unapređuju. Kada imate utakmice na svaka dva do tri dana, gledate da odmarate ekipu, da radite skauting protivnika za sledeću utakmicu i neke taktičko-tehničke stvari da unapredite ekipu, a malo vremena ostaje za unapređivanje igrača. Ako pogledate koliko na jednom timskom treningu ima situacija „1 na 1“ po igraču na poziciji niskog posta, videćete da je to veoma malo i nedovoljno za napredak igrača. Gledam zato da koliko god mogu, svako jutro kada god imamo trening, radim igru „1 na 1“, da probam da spojim kada uradim neke stvari „1 na 0“, da ih nateram da te stvari primene u igri „1 na 1“. To pokušavam da rešim nekom vrstom bodovanja, na primer, ako daš koš onako kako smo radili to jutro - dobiješ dva poena umesto jednog u toku takmičenja. Čini mi se da neki igrači to prihvataju malo brže, neki malo sporije, neki uopšte ne prihvataju, ali na nama je da se trudimo da ih unapredimo koliko god možemo.

Problem je što se sve manje igra onaj klasičan basket - „street-ball“. Kada sam bio klinac i kada sam postajao igrač, po ceo dan samo bili napolju na košu, probali da igrajući „street-ball“ radimo i primenimo stvari koje smo videli na treningu. Sada deca sve manje igraju ba-





sket napolju. Neki su im izgovori da beton uništava kolena i da nije zdravo igrati na betonu. Lično mislim da je taj basket ključ razvoja mladog igrača jer treba da voli da igra. Naravno, ne govorim o tome kada je neko profesionalac i igra dve utakmice nedeljno, da između treninga treba još da igra i basket. Pričam o situacijama u mlađim kategorijama, gde deca od 10 do 16 ili 17 godina, po meni, svakodnevno treba da igraju basket, jer na basketu imate sve moguće situacije – i „mismatch“ (gde ćete napadati i više i jače igrače, ali i sporije i brže) i tu igrač razvija neku svoju ličnu taktičko-tehničku motoriku, kako bih ja to nazvao. Učiš da igraš protiv raznih tipova igrača. To deca sve manje rade i onda dolaze u seniorske ekipe gotovo neobučeni za neku igru „1 na 1“, ali zato dobro rade akcije, prave blokade i ostalo. Mislim da smo se onda svi mi tu malo izgubili i moramo da se vratimo na pravi put.

Za osnovnu postavku vežbe potrebna su tri igrača koja se nalaze na poziciji niskog posta i dva dodavača – na pozicijama produžetka linije slobodnih bacanja.

Prva i osnovna stvar na kojoj insistiram pri obuci na niskom postu je, naravno – prijem lopte. Ja sam imao tipičan prijem lopte i to pokušavam da prenesem na svoje igrače, a sada ću objasniti razlog zašto mi smeta „klasičan“ prijem lopte koji su mene treneri učili i šta je zapravo ono što ja radim.

Obrana je najčešće u  $\frac{3}{4}$  poziciji ispred i zbog svoje visine koju (ni)sam imao, kada primam loptu na niskom postu klasično leđima, „uvaljivanjem“, imao sam problem kad dođe viši igrač koji rukom može da mi izbije loptu i jednostavno nisam se nalazio u dobroj poziciji. Zato sam razvio način da primam loptu uvek u bočnoj poziciji u odnosu na odbrambenog igrača. Zašto mislim da je bočni prijem mnogo bolji u odnosu na klasičan prijem lopte leđima? Prvo, kada tražim loptu, mnogo je lakša meta igraču da doda (iz bočne pozicije napadača) nego u situaciji „klasičnog uvaljivanja“ (gde je odbrambeni igrač u poziciji da eventualno preseče loptu). Na ovaj bočni način imam olakšan prijem lopte. Drugo je to da sam mnogo jači, čvršći u ovoj (bočnoj) poziciji. Kada se nalazite u ovoj situaciji i kada odbrambeni igrač krene da vas gura, mnogo će vas teže izgurati nego da ste u klasičnoj poziciji na niskom postu. Klasična pozicija je mnogo nestabilnija nego bočna. Ovo je jedna od ključnih stvari zašto je, na primer, Boban Marjanović veoma napredovao igrajući u Megi. Kada čovek od 2,20 m krene da prima loptu na „klasičan“ način i uđe u kontakt s nižim igračem – on počne da gubi balans, napravi grešku u koracima i nije funkcionalan. Kada kreneš da ga guraš, on gubi balans i ne može posle toga da uradi ništa. Praktično nije upotrebljiv, osim kada dobije loptu baš ispod samog koša i zakuca – to mu je bila igra. Ja sam ga ubedio da okrene poziciju i zauzima bočni stav, gde sa svojom visinom i sa snagom koju ima – kada ga guraš bočno, mnogo je stabilniji, a odatle postoje razne tehnike napadanja koje ću vam predočiti.

Treća stvar – iz bočne pozicije već u startu imate bolji pregled igre – gotovo da vidim ceo teren čim sam primio loptu. U mom trenerskom stilu primetićete da ne volim igrače u čošku, a nisam ih voleo ni kada sam bio igrač. I to je jedino mesto na kom, kada primete loptu bočno na poziciji niskog posta, imate problema sa odbrambenim igračem sa te pozicije (kornera). Zato ja kao trener gledam da nemam igrača u čošku kada imam igrača u napadu koji treba da na toj strani da primi loptu na poziciji niskog posta.



Sledeća stvar zbog čega smatram da je ova vrsta prijema lopte bolja jeste što kad uradim zadnji pivot, već imam metar prednosti u odnosu na odbrambenog igrača. Kada je primim „klasično“ leđima i kada se okrenem zadnjim pivotom, lopta je veoma blizu odbrambenom igraču, a i sam igrač je bliži odbrambenom igraču koji ga čuva na niskom postu. Bilo kojom vrstom pivota nakon bočnog prijema lopte na niskom postu pravim prednost i distancu u odnosu na odbrambenog igrača i imam olakšan posao i bolju poziciju u igri „1 na 1“. Sledeća stvar, kada krenem da primim loptu i želim da „nazidam“ bliže igraču, mnogo je lakše jer sam već u poziciji „zidanja“ – i u samom startu sam prilikom takve vrste driblinga u stabilnijoj poziciji nego kada se igra direktno leđima. Takođe, bočnim stavom nemamo opasnost od takozvanog izmicanja stolice (kada se odbrambeni igrač naglo izmakne i napadač izgubi balans). Ako krenem iz bočnog stava i odbrana se izmakne, meni kao napadaču olakšava posao.

To su po meni prednosti zbog kojih ja insistiram da primimo loptu bočno. Naravno, kada se lopta prima bočno, uvek se drži u visini desnog grudnog mišića, sa pogledom preko ramena, a potom se kreće u napad.

Prvu stvar koju radimo je napad bez driblinga. Svima nama trenerima, a i igračima treba da bude cilj da sa što manje komplikacija damo koš. Kada uspete da primite loptu, negde ste već jednom nogom u reketu, a drugom van njega i odatle postoji dovoljan broj načina da se da koš i bez driblinga. Pokušavam da naučim igrače da što je više moguće igraju bez driblinga jer jednostavno na taj način smanjujemo opasnost od gubljenja i krađe lopte. Zato je prva stvar koju radimo dodavanje lopte na suprotnu stranu, odlazimo na poziciju niskog posta na suprotnoj strani i potom primamo loptu na datoj strani (dijagram 1). Zbog čega dodajem loptu? Zato što želim da igrači vežbaju i dobro dodavanje, da vežbaju izlazni pas – tako da insistiram da ovaj pas bude što tačniji i da je igrač kome dodajete šuter i dajete mu je za šut – prosto da vežbate u isto vreme i dodavanje i igru na niskom postu.

Nekada na treningu, ali ne stalno, stavim još jednog igrača u čošak (na suprotnoj strani napada od one na kojoj se igra na poziciji niskog posta), koji pokazuje brojeve, da razvijem ovom ovde igraču na niskom postu da prepozna situaciju. Tako, na primer, ako pokaže brojeve 1, 3 ili 5 – igra

**Prva i osnovna stvar na kojoj insistiram pri obuci na niskom postu je, naravno – prijem lopte. Ja sam imao tipičan prijem lopte i to pokušavam da prenesem na svoje igrače, a sada ću objasniti razlog zašto mi smeta „klasičan“ prijem lopte koji su mene treneri učili i šta je zapravo ono što ja radim.**





**Mnogo više volim naskok nego dvokorak jer iz naskoka mogu da se predomislim. To iz dvokoraka ne možete (iz dvokoraka uvek imate samo opciju da završite na koš ili da dodate loptu). Ali posle naskoka možete svašta da uradite – pivotte razne da pravite, da iznudite foul, da pravite finte šuta, da izbacite pas... Zato učim igrače da što više igraju sa dve noge na parketu.**



se „1 na 1“ sa iste strane, a ako pokaže 2 ili 4 – na suprotnoj. Tako ih učimo da prilikom prijema lopte gledaju i na drugu stranu. Mnogi igrači imaju problem što, kada prime loptu, odmah pogledaju parket i ne vide ništa što se dešava preko ramena i igraju „1 na 1“ bez obzira na to šta se dešava na strani pomoći. Zato su to neki koraci koje pokušavam da uradim. Nekada sam više, nekada manje uspešan, nekada sam potpuno neuspešan. Jednostavno, i igra „1 na 1“ je jedan od talenata koje čovek ima. I postoje dan-danas veoma dobri igrači, centri, koji ne znaju da igraju „1 na 1“, a i dalje igraju dobru košarku na visokom nivou. Ali mislim da i dalje igra „1 na 1“ u modernoj košarci, iako se sve manje igra na poziciji niskog posta, ima veoma veliki značaj i važna je stvar, kod preuzimanja naročito, jer igrač mora da bude makar sposoban da na poziciji niskog posta kazni neki „mismatch“.

Prva stvar koju radim po prijemu lopte jeste da tražim od igrača da naprave blagi kratak naskok da ne bi imali definisanu stajnu nogu. U trenutku prijema pravi se kratak naskok – nema skoka, ne odskačeš od igrača, jer ako sam se borio za poziciju da uguram odbrambenog igrača ispod koša, glupo bi bilo da sada prilikom prijema lopte bežim od te pozicije i idem dalje od koša. Prva stvar koju radim je klasičan prijem lopte i običan poluhorog sa zakorakom (i s jedne i s druge strane) u sredinu. Taj šut se radi kada se odbrambeni igrač malo odmakne i brz, kratak korak se pravi i šutira se poluhorog. Kada se odbrana spusti malo u stav, samo privučem nogu i brzo putiraš, ali ne zaboraviti da prvo pogledaš preko ramena.

Raspored radnji – blagi naskok – pogled preko ramena – dodavanje lopte – odlazak na suprotnu stranu i prijem lopte.

Ako se odbrambeni igrač malo udaljio, po prijemu

lopte šutirate poluhorog. Sledeća stvar koju radimo je isti zakorak u sredinu, ali ćemo ići da dodemo do koša. Kada se ovo radi? Kad vas neko blago usmeri, ali je bliže vama – naravno, ne možete lako da šutnete poluhorog, zato hoću da napravite zakorak u sredinu isto bez driblinga – praktično da prekoračite igrača i date koš. Razlika između ovog i prethodnog šuta je to što ste u prvoj varijanti imali odbrambenog igrača odmaknutog, a ovo je kada je igrač blizu i vidite da da vas je blago usmerio u sredinu – samo ga prekoračite i idete na koš. Trudite se da što bliže iznesete loptu ka košu – da se izdužite koliko god možete ka košu (u pravcu obruča). Ne treba da bude polaganje, već šut sa strane. Nakon zakoraka ne ići uvis skokom, već u svog igrača i u pravcu koša.

Kada vidite postavljen lakat i kada vam odbrambeni igrač zatvara sredinu – radimo zadnji pivot ka košu. Pogledajte položaj ruke odbrambenog igrača – zbog takvog položaja ruke (savijena u laktu) odbrana nije u poziciji da blokira šut ma koliko god da je igrač u odbrani visok (ako postavi lakat i krene da gura u leđa). Bilo bi idealno da se nakon ovog okreta šutne onom rukom sa koje se strane šutira, mada sam ja kao igrač uvek šutirao desnom rukom – i sa leve i sa desne strane, a recimo Jokić to radi na isti način (suprotnom rukom).

Košarkaš, bez obzira na poziciju na kojoj igra, kada se nalazi na poziciji niskog posta, ne sme da bude nikada sa opterećenjem na jednoj nozi – opterećenje uvek mora da bude na obe noge. Ja nisam voleo ono što se zove „stara škola“ – „spusti se nisko i što jači budi“ – ja iz takvog položaja nisam mogao da funkcionišem, niti da krenem bilo gde. Jesam stabilan i jak, ali nikuda nisam mogao da krenem iz takvog položaja. Učim igrače da kada prime loptu, da im



stav nogu i položaj stopala bude nešto širi od od širine ramena i blago da budu povijeni u kolenima – neki bokserski stav, ako mogu tako da ga nazovem. Mislim da je igrač iz ovakvog stava veoma funkcionalan. Kada god se okrećete – balans je na dve noge – uvek ćete na taj način moći da se okrećete i, naravno, okrećete se oko prstiju.

Sada ćemo iskombinovati dve stvari koje smo radili – igrač nam zatvori sredinu – vi se okrećete na aut, a on uspe da vas stigne – u trenutku kada je uspeo da stigne radimo pivot u sredinu. Veoma je bitno da pivot bude takav da mogu da vidim telo odbrambenog igrača kako bih mogao da reagujem pivotom na suprotnu stranu (u sredinu). Zato naglašavam da je bitno da balans bude na obe noge – zbog lakog okreta (pivota).

Sada se nadovezujemo na ovo što smo radili i radimo nešto za igrače koji imaju dobar šut. Nakon prvog okreta na aut, ako igrač stiže, pravimo okret na drugu stranu i idemo u „fade away“ šut. Na taj način pravite veliku prednost i distancu od odbrambenog igrača. Sledeći nastavak na ovo što smo radili je pivot na čeonu liniju, kada odbrana stiže na vaš „fade away“ i vidite da kreće da skače da vas blokira – samo se podvućete i date koš. Prilikom svakog pivota i promene položaja tela položaj/visina lopte se ne menja – ne spuštamo je ispod nivoa grudi.

Nastavljamo sa zadnjim pivotom koji ja mnogo volim u trenutku ako je igrač stigao na vaš šut („fade away“), radimo zadnji pivot i idemo na koš. Svakom igraču treba da bude težnja da dođe do sredine reketa jer je to najbolja moguća pozicija za napadača (naročito visokog) da se nađe na terenu. Odatle može da napada u obe strane, da šutira, praktično ne postoji bolja pozicija. Zato uvek treba da vam bude težnja da dođete u tu poziciju. Ako vam je preširok stav u prijemu, ne možete lako da napadnete zakorakom. Sada napadamo driblingom i idemo u horog šut. Mnogo više volim naskok nego dvokorak jer iz naskoka mogu da se predomislim. To iz dvokoraka ne možete (iz dvokoraka uvek imate samo opciju da završite na koš ili da dodate loptu). Ali posle naskoka možete svašta da uradite – pivote razne da pravite, da iznudite foul, da pravite finte šuta, da izbacite pas... Zato učim igrače da što više igraju sa dve noge na parketu.

Kada naskaćemo, mislim da je veoma bitno da taj naskok bude u centru reketa sa stopalima paralelnim sa bočnom linijom (pod pravim uglom u odnosu na tablu) da bismo mogli dobro da zaštitimo šut (poluhorog), ali da možemo pivotom da idemo u obe strane. Skok prilikom naskoka treba da bude širok, ali nizak da bi stigao u centar reketa. Kada iz centra reketa napadate prednjim pivotom, lopta ne sme da ide preko grudi – već mora preko glave! U toj situaciji igrač ne može da vam izbije loptu.

Ako vam je igrač skroz blizu prilikom naskoka u sredinu, nemate mogućnost da radite prednji pivot – onda radite zadnji pivot, a završnica može biti i bližom i daljom rukom. Navedena tri pivota mogu se koristiti sa bilo koje pozicije na niskom postu i blizu koša. Najbitnije je naučiti igrača da čita situaciju na terenu – položaj odbrambenog igrača – i da napada shodno njegovom položaju. Kada je blizu – zadnji pivot. Kada je malo dalje – produženi korak. Kad je pomeren na vašu desnu stranu (ili levu) – radite prednji pivot.

Napad sa jednim driblingom treba da koristite kada igrate protiv igrača koji su sporiji od vas i gde želite da ga pobedite jednim driblingom bez previše kontakta i guranja.

Sada ću vam objasniti kako želim da se „zida“ igrač –

da ga približimo košu u nekom guranju. To koristite kada ste fizički jači od odbrambenog igrača i želite da date zicer, ne želite da šutnete poluhorog, već da ga dovedete do koša. Šta je poenta svega? Ne smete ramenom da napadate. Mnogi igrači prime loptu i krenu i gurnu ramenom prejako i odbrana u tom trenutku iznudi foul u napadu – niži igrač kada je u „mismatchu“ samo čeka da ga visoki igrač gurne da iznudi foul. Zato uvek tražim da se napada prilikom „zidanja“ prvo nogom – zato je opet bitno da niste preširoko jer je onda sve nefunkcionalno. Lopta se dribla ispred desne noge (ako je previše napred, može da se izbije, ako je suviše nazad, može otpozadi da se izbije). Uvek ide prvo noga, dribling, pa privlačenje druge dalje noge. Ako uspem da gurnem svoju nogu između njegovih nogu, nema veze koliko je čovek jak, doguraćete ga do koša. „Zidanje“ ćemo raditi sa prijemom lopte van reketa i potom, koristeći dva driblinga, ići do koša. Ako vam je igrač zatvorio sredinu, radimo ne pun pivot, već samo da se zagradiš iz kratkog pivota i završava se na koš – kratak i brz pivot (završetak može sa bilo kojom rukom u zavisnosti kako kome više odgovara).

Ako osetite lakat odbrane dok gurate igrača, posle kratkog pivota ide se na koš. Ali ako vidite da nema lakta i da postavlja grudi da vas brani – onda iz kratkog pivota možete da dobijete blokadu. Tada je bitno da napravite pun pivot, da se zaštitite ramenom i da šutnete horog. Opet morate da čitate šta odbrana radi na vama.

Sada ćemo napraviti kombinaciju gde ćemo na kraju napraviti i prednji pivot (sa loptom koja menja poziciju preko glave). Sada ćemo krenuti u napad prednjim pivotom. Ovaj napad sam video od Dirka Novickog kada sam igrao protiv njega. Shvatio sam da neću moći da ga čuvam, pa sam analizirao šta radi i našao stvar koja mi je odgovarala i kroz karijeru sam je dosta koristio, a sada je Jokić često koristi. Kada ste u situaciji da primite loptu i vidite da vam igrač nije baš „telo uz telo“, pravite prednji pivot (lopta preko glave). Cilj vam je da prekoračite nogu odbrane. Ako uspete da to uradite, pobedili ste ga. Ono što Novicki radi, a što ja nisam mogao da čuvam – uspeo sam da se odmaknem i stigнем pravovremeno na prednji pivot, međutim, on uđe u vas i šutne posle driblinga sa jedne noge. Mnogo mi se svideo taj polazak koji je radio i počeo sam da ga primenjujem u svojoj igri, a sada učim svoje igrače da kad god imaju prostora, da to i urade – lopta ide preko glave, prekoračite igrača, mogu da naskoče i daju koš (naskok paralelan sa tablom). Mislim da je ovo najbolji napad sa pozicije niskog posta. Ako niste uspeali da pobedite zakorakom i naskokom (igrač stigao), radi se pivot na drugu stranu i poluhorog ili „fade away“.

Iz prijema lopte postoje opcije iz „face upa“ (igre licem), ali u principu se sve svodi na slične završetke, samo su bitni različiti polasci. Zato je bitno šta se kada radi u odnosu na položaj odbrambenog igrača. Zapamtite da igra na niskom postu nije samo igra za centre već za sve igrače sa svih pozicija koji se nalaze blizu koša.

Poslednja stvar je prijem lopte u sredini reketa. Kada primete loptu morate da probate da napravite dobru poziciju telo – na čemu ja insistiram je da se ne napada između nogu pa da sledi okret preml lopti (koja je na kapici) zato što automatski stavljajući odbranu u poziciju da stane sa strane i zatvori dodavanje.

Predavanje priredili:

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

## NAPAD

*Kada insistiram na napadanju igrača u sredini i na niskom postu, napadam suprotnu nogu od strane koju zapravo želim da napadnem i onda se zadnjim pivotom otvaramo ka lopti za prijem. Veoma je bitno da su ruke podignute gore sa šakama nagore – teško je odbrani da proba da vas pobedi. Peković je, recimo, bio majstor ovih kretnji.*

## ČITANJE

*Sušтина kada se igra „1 na 1“ jeste čitanje položaja tela i položaja nogu, a u odnosu na to kako se igrač čuva, postoje razni napadi. Pokušaću da objasnim šta, kad i koji potez radimo, koji je potez u datoj situaciji efikasniji po mom mišljenju. Ponavljam da je prva stvar po prijemu lopte koja treba da se uradi – da se pogleda preko ramena suprotna strana terena – šta radi još preostalih šest igrača na strani pomoći.*



# Vežbe za stopala i skočne zglobove



**Osnovno je da stopala i skočni zglobovi budu optimalno pokretljivi, ali i snažni. Te dve osobine su u nekom smislu jedna drugoj u suprotnosti, ali upravo cilj i jeste da se pomire te dve krajnosti i da se u odnosu na svakog igrača posebno osmisli program treninga i uklopi sa generalnim planom i programom treninga**

**S**topala su jedini deo tela preko koga se ostvaruje kontakt sa podlogom, te su i sve sposobnosti i veštine košarkaša u velikoj meri, neposredno ili posredno, određene kvalitetom tog kontakata. Imajući navedeno u vidu, neverovatno je koliko često su upravo stopala zanemarena u treningu. Najčešće im se posvećuje pažnja kada je uslovno rečeno kasno, odnosno u situacijama oporavka nakon što se povreda već desila ili kada se uoči problem nemogućnosti izvođenja određenog zadatka kao posledica određenih problema sa stopalima (deformiteti, smanjena pokretljivost itd.). Stopalima i skočnim zglobovima je neophodno neprekidno posvećivati pažnju i tretirati ih kao i svaki drugi deo tela. Svakako, u odnosu na različite činioce (uzrast, pozicija u igri i lične karakteristike košarkaša, period i ciljeve treninga itd.) i njima se više ili manje posvećuje pažnja.

Osnovno je da stopala i skočni zglobovi budu optimalno pokretljivi, ali i snažni. Te dve osobine su u nekom smislu jedna drugoj u suprotnosti, ali upravo cilj i jeste da se pomire te dve krajnosti i da se u odnosu na svakog igrača posebno osmisli program treninga i uklopi sa generalnim planom i programom treninga. Svakako je veoma važno ne preterivati sa razvojem pokretljivosti, odnosno imati na umu da su u pitanju košarkaši sa svim osobinama koje ta činjenica podrazumeva. Dalje, koordinacija i sposobnost kontrole stopala (i prstiju) i skočnog zgloba (ali i ostalih delova tela, pa i tela u celini) sledeći je korak u treningu koji se može ostvariti i nekim drugim sredstvima, osim vežbama koje će biti navedene u tekstu koji sledi. Različite vežbe, pre svega na merdevinama, ali i sa drugim rekvizitima (preponama, vijačama, gumama, balanserima, piramidama i kosim ravnima itd.) dragocene su i u razvoju koordinacije, ali i snage i pokretljivosti. Na kraju, ali ne i manje važni su i izbor patika i ulošci, bandažiranje, plan i program treninga, sredstva oporavka, kao i navike izvan treninga (higijena stopala, nošenje plitke obuće, hod bez obuće na različitim podlogama u slobodnom vremenu itd.).

Iako su i fizioterapeuti i lekari u klubu dobrim delom upućeni u vežbanje, neophodno je i da kondicioni trener raspolaže znanjima koja mu omogućavaju kako prevenciju tako i oporavak od povreda stopala i skočnog zgloba. Iz tog razloga, na ovom mestu će akcenat biti stavljen pre svega na vežbe, kao osnovna sredstva kojim se služe kondicioni treneri. O metodama i opterećenjima ovog puta neće biti reči, ali je svakako neophodno i njih uvažiti shodno postavljenim ciljevima rada i osnovnim principima treninga. Sredstva (pre svega vežbe) svakako se ne iscrpljuju sledećim spiskom, ali on otvara i više nego dovoljno ideja koje se mogu dalje razvijati prema različitim potrebama. Takođe, treba imati na umu da

to nije redosled koji je potrebno pratiti jer su vežbe klasifikovane samo prema položaju u kome se nalazi košarkaš dok vežba.

## ● VEŽBE U SEDEĆEM POLOŽAJU

Sve vežbe se rade bez čarapa. Svaka vežba se radi samo jednom nogom. Sedi se na stolici. Stopala su na tlu, paralelna i u širini ramena. Broj ponavljanja i tempo izvođenja vežbe, amplitudu pokreta i sve ostalo potrebno za kompletan program treba prilagoditi svakom košarkašu posebno u odnosu na ciljeve treninga.

**1.** Rolanje loptice napred-nazad – uzduž stopala – kao masaža (r = 2-5cm, različite tvrdoće loptice);

**2.** Rolanje loptice levo-desno – poprečno, prednjim delom stopala - peta je na tlu i naizmenično se dodiruje tlo spoljnim delom korenem palca i malog prsta - pokretljivost;

**3.** Skraćenje luka stopala – ceo taban je na tlu i radi se povećavanje tenzije (skraćenje) uzdužnog svoda stopala, ceo taban stoji na tlu (može i varijanta za unutrašnji ili spoljašnji svod);

**4.** Pravljenje luka stopala – ceo taban i svi prsti su na tlu, pravi se luk sa plantarne strane stopala i savija se palace, ali samo u korenu, oslonac na peti i jagodicama prstiju (može i varijanta za unutrašnji ili spoljašnji svod);

**5.** Pravljenje luka stopala sa uključivanjem prstiju – peta je na tlu, stopalo u dorzalnoj fleksiji, a prsti opruženi, radi se spuštanje stopala na tlo, pravljenje luka sa plantarne strane stopala i savijanje prstiju, ali samo u korenu, na kraju je oslonac na peti i jagodicama prstiju (može i varijanta za unutrašnji ili spoljašnji svod);

**6.** Pravljenje luka stopala povećanjem pritiska korenem palca – može i novčić da se stavi pod koren palca;

**7.** Odbacivanje prstima – noga je u blagom prednoženju, stopalo na tlu i brzim savijanjem prstiju, pre svega u palcu i njegovom korenu se celo stopalo odbacuje od tla;

**8.** Podizanje (opružanje) svih prstiju;

**9.** Podizanje svih prstiju sem palca (palac ostaje na tlu);

**10.** Podizanje palca (ostali prsti ostaju na tlu);

**11.** Podizanje palca, ostali prsti na tlu pa podizanje svih prstiju sem palca, palac na tlu - naizmenično;

**12.** Tapkanje prstima od malog ka palcu – svi prsti su odignuti (opruženi) i jedan po jedan se spuštaju na tlo;

**13.** Tapkanje prstima od palca ka malom – svi prsti su odignuti (opruženi) i jedan po jedan se spušta na tlo;

**14.** Skupljanje palca i prsta do palca – može olovkom između njih da se olakša pokret (ne savijati prste);

**15.** Širenje prstiju – razmačinjavanje prstiju (može pomoć i rukama), ali da palac ostane u ravni sa ostalim prstima (može i pomoću uloška za razmačinjavanje prstiju – za pedikir);

**16.** Skupljanje i širenje prstiju naizmenično – cela amplituda;



17. Savijanje prstiju – štipanje (i iz korena prstiju, ali i zglobova prstiju);

18. Savijanje i opružanje prstiju naizmenično - cela amplituda;

19. Širenje prstiju u različitim pozicijama stopala ili krajnjim amplitudama pokreta;

20. Stiskanje prstiju u različitim pozicijama stopala ili krajnjim amplitudama pokreta;

21. Širenje i stiskanje prstiju naizmenično u različitim pozicijama stopala ili krajnjim amplitudama pokreta;

22. Opružanje prstiju u različitim pozicijama stopala ili krajnjim amplitudama pokreta;

23. Savijanje prstiju u različitim pozicijama stopala ili krajnjim amplitudama pokreta;

24. Savijanje i opružanje prstiju naizmenično u različitim pozicijama stopala ili krajnjim amplitudama pokreta;

25. Prikupljanje peškira nožnim prstima – peškir je na tlu, stopalo na njemu, oslonac je na peti;

26. Prikupljanje peškira palcem;

27. Prikupljanje peškira ostalim nožnim prstima;

28. Pomeranje peškira ka spolja;

29. Pomeranje peškira ka unutra;

Kod sledećih vežbi može da se u sedećem položaju na stolici ili na tlu noga prekrsti ili da se odigne od tla (stopalo je slobodno) bilo u sedećem ili stojećem položaju.

30. Pasivno razgibavanje stopala i skočnog zgloba – manipulacije rukama i dovođenje stopala u krajnje amplitude svih pokreta;

31. Manipulacije iz različitih pozicija uzimanjem, pomeranjem, premeštanjem, nošenjem i ispuštanjem čarape ili loptice ( $r = 1\text{cm}$ ) prstima – noga je odignuta od tla;

32. Plantarna fleksija – radi se pokret stopalom ka dole;

33. Dorzalna fleksija – radi se pokret stopalom ka gore;

34. Iz plantarne u dorzalnu fleksiju naizmenično – radi se cela amplituda;

35. Iz dorzalne u plantarnu fleksiju sa savijanjem prstiju iz opruženog položaja;

36. Iz plantarne u dorzalnu fleksiju sa opružanjem prstiju iz savijenog položaja;

37. Iz plantarne u dorzalnu fleksiju i nazad iz dorzalne u plantarnu fleksiju sa opružanjem (u dorzalnoj) i savijanjem prstiju u krajnjim amplitudama;

38. Unutrašnja rotacija – peta ostaje u mestu, a prednji deo stopala se pomera (usmerava) ka unutra (može i peta da se osloni na tlo);

39. Spoljašnja rotacija - peta ostaje u mestu, a prednji deo stopala se pomera (usmerava) ka spolja (može i peta da se osloni na tlo);

40. Iz unutrašnje u spoljašnju rotaciju naizmenično - radi se cela amplituda (može i peta da se osloni na tlo);

41. Inverzija – radi se pokret stopalom da se vidi taban sa unutrašnje strane;

42. Everzija - radi se pokret stopalom da se vidi taban sa spoljašnje strane (mali prst);

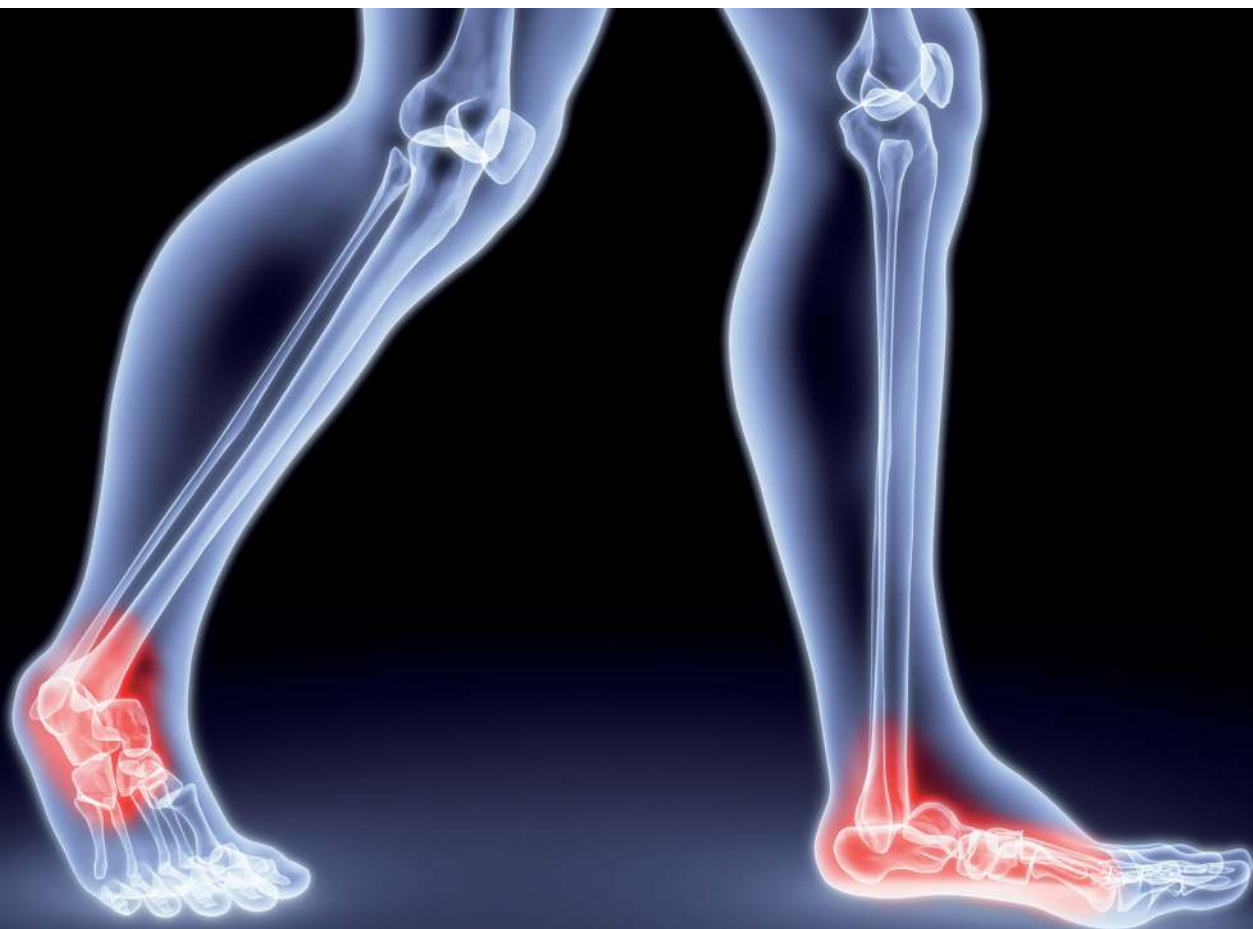
43. Iz inverzije u everziju naizmenično - radi se cela amplituda;

44. Kruženje stopalom u smeru kazaljke na satu;

45. Kruženje stopalom u smeru suprotnom od kazaljke na satu;

46. Kruženje u smeru kazaljke na satu samo u središnjem delu stopala i sa opruženim prstima (opterećenje je na risu);

**Neke druge ili izvedene vežbe iz navedenih, kao i korišćenje nekih dodatnih rekvizita, svakako da dodatno upotpunjavaju program treninga za stopala i skočne zglobove i u velikoj meri zaokružuju potrebe najvećeg broja problema koji se u praksi javljaju**





**47.** Kruženje u smeru suprotnom od kazaljke na satu samo u središnjem delu stopala i sa opruženim prstima (opterećenje je na risu);

**48.** Istovremena inverzija i plantarna fleksija;

**49.** Istovremena everzija i dorzalna fleksija;

**50.** Dijagonale od unutra dole ka spolja gore – radi se iz istovremene inverzije i plantarne fleksije u istovremenu everziju i dorzalnu fleksiju;

**51.** Dijagonale od spolja dole ka unutra gore – radi se iz istovremene everzije i plantarne fleksije u istovremenu inverziju i dorzalnu fleksiju;

**52.** Pisanje slova stopalom;

**53.** Ustajanje sa stolice na prstima – oslonac je na jagodicama i korenu prstiju;

Takođe, određene vežbe se mogu prilagoditi potrebama košarkaša na različite načine, npr.:

– Radom sa savijenim prstima, ili sa raširenim prstima, ili sa ulošcima među prstima (kao za pedikir), ili sa opruženim prstima;

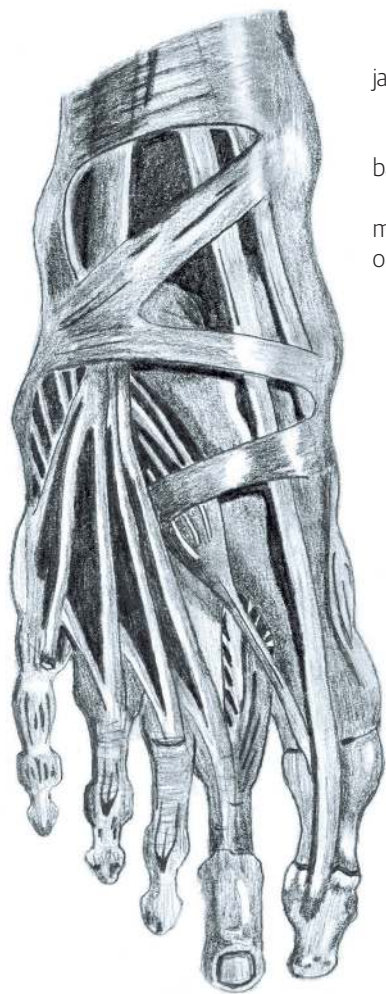
– Radom iste vežbe sa obe noge istovremeno;

– Radom iste vežbe sa obe noge istovremeno, ali

**57.** Pasivno razgibavanje svodova stopala i prstiju i sa plantarne i sa dorzalne strane – oslonjeni rukama na zid, oslonac je na prstima i korenu nožnih prstiju, taban je odvojen od tla i koleno je savijeno – radi se prebacivanjem oslonca preko vrhova prstiju i dalje kružnim pokretom (prsti se savijaju) preko spoljne dorzalne strane stopala (risa) do početnog položaja – radi se razgibavanje tokom cele amplitude kružnog pokreta;

**58.** Rolanje stopala u iskoraku – noga je u iskoraku savijena u kolenu pod 90°, druga je u zanoženju opružena (može i savijena, pa je oslonac onda na kolenu), a ruke su na tlu koso ispred noge u iskoraku – pomerenjem kolena unapred prebacuje se telo ka napred, stopalo noge u iskoraku dolazi pod košarkaša i oslonac se prebacuje na prste (sa odizanjem pete dolazi do rastezanja plantarne fascije) – može i da se nastavi pokret da se preko jagodica prstiju prebaci oslonac na dorzalnu stranu stopala i razgibava skočni zglob sa dorzalne strane ili može i da se ne odiže peta i da se opterećenje pre svega prenese na Ahilovu tetivu;

**59.** Balansiranje na kolenima – u klečećem položaju, telo je uspravno i opruženo, oslonac je na kolenima i jagodicama nožnih prstiju (stopala u dorzalnoj fleksiji i prsti opruženi) – radi se obaranje trupa nazad i povećanje opterećenja na koren prstiju (opterećenje može da bude usmereno na palac – stopala su usmerena ravno nazad; ili na ostale prste – stopala su usmerena na unutra);



naizmenično – npr. jedno stopalo dorzalna, a drugo plantarna fleksija;

– Radom različitih vežbi sa obe noge istovremeno – npr. jedno stopalo dorzalna fleksija, a drugo inverzija;

Drugim različitim načinima npr. staviti teg na peškir ili se veći deo težine prenosi na nogu koja radi (oslonac na njoj), različitim amplitudama ili tempom izvođenja itd.

### ● VEŽBE ZA STOPALA U LEŽEĆEM, KLEČEĆEM ILI STOJEĆEM POLOŽAJU

**54.** Rolanje loptice ili rolera na listu – ležeći na leđima, oslonac potkoljenice na rekvizitu – masaža;

**55.** Čučnjevi na prstima (voditi računa o ostalim segmentima tela);

**56.** Pasivno razgibavanje svodova stopala i prstiju sa plantarne strane – stojeći oslonjeni rukama na zid, oslonac je na prstima i korenu nožnih prstiju, taban je odvojen od tla i koleno je savijeno – pokretom kolena napred i prebacivanjem opterećenja na prste vrši se razgibavanje;

**60.** Balansiranje na kolenima – u klečećem položaju, telo je uspravno i opruženo, oslonac je na kolenima i dorzalnoj strani stopala (stopala su ravno nazad) ili na spoljašnjoj dorzalnoj strani (stopala su usmerena ka unutra) – radi se obaranje trupa nazad i povećanje opterećenja na skočne zglobove sa dorzalne strane (teža varijanta sa odizanjem kolena ili oba kolena);

**61.** Ustajanje iz upora klečećeg (pridržavati se rukama – veoma intenzivne vežbe!) – u klečećem položaju, sa rukama na tlu pored tela ili oslonjenim na stolice, oslonac je na kolenima i dorzalnoj strani stopala (stopala su ravno nazad) ili na spoljašnjoj dorzalnoj strani (stopala su usmerena ka unutra) – radi se prebacivanje težišta levo-desno (luljanje) ili teža varijanta – u krajnjoj poziciji pred gubitak ravnoteže, seda se na petu tako da ona upadne među gluteuse ili još teža varijanta – kad se sedne, radi se odizanje kolena i rotacija kolenom u polje preko palca gde se pokret završava kada celo stopalo ostvari kontakt sa tlom (može da se



radi i sa obe noge istovremeno i tada se vežba završava u položaju čučnja);

**62.** Rolanje stopala iz malog u veliki preponski sed – (pridrživati se rukama – veoma intenzivne vežbe!) sedi se u malom preponskom sedu (jedna noga je pružena, druga savijena u kolenu i odvedena u stranu, sa stopalom pod butinom i gluteusom pružene) i radi se pomeranje tela unapred preko stopala (risa) savijene noge na kojoj je celo opterećenje i kojom se balansira – promena opterećenja se vrši većim ili manjim oslanjanjem rukama ili petom pružene noge, kao i veličinom pomeraja tela unapred (može i toliko da stopalo kojim se balansira dođe iza gde se onda košarkaš nalazi u položaju velikog preponskog seda);

**63.** Različiti balans na jednoj nozi – na tvrdoj ili mekanoj podlozi, sa otvorenim ili zatvorenim očima, bez pokreta rukom ili sa njm, bez pokreta slobodnom nogom ili sa njim, sa rekvizitom ili nekoim dodatnim zadatkom ili bez njih, sa prebacivanjem na određeni deo stopala (sa punog na spolja kao ljuljanje), kao i kombinacija svih navedenih varijanti;

**64.** Ljuljanje (težišta) tela levo-desno u dubokom čučnju;

**65.** Ljuljanje (težišta) tela napred-nazad u dubokom čučnju;

**66.** Kruženje (težišta) tela u dubokom čučnju;

**67.** Unutrašnja rotacija noge u dubokom čučnju (ubacivanje kolena unutra do skočnog zgloba druge noge – radi se prebacivanje težine tela na unutrašnji deo stopala) – samo jedna noga ili jedna, pa druga noga ili teža varijanta sa obe noge istovremeno;

**68.** Spoljašnja rotacija noge u dubokom čučnju (koleno se rotira ka spolja – prebacivanje težine tela na spoljašnji deo stopala) – samo jedna noga ili jedna, pa druga noga ili teža varijanta sa obe noge istovremeno;

**69.** Podizanje na prste – stopala su paralelna, u širini kukova sa prstima ravno napred;

**70.** Podizanje na prste sa prstima blago ka spolja;

**71.** Podizanje na prste sa prstima blago ka unutra;

**72.** Podizanje na prste sa savijenim kolenima (u polučučnju);

Sve četiri varijante podizanja na prste mogu se raditi na različite načine, npr.

– sa prstima na uzvišenju (prag, stepenik, ploča) i većom amplitudom pete koja se spušta ispod nivoa oslonca – u ovakvoj poziciji se rasteže Ahilova tetiva, pa se ova varijanta može koristiti i u svrhu povećanja pokretljivosti;

– na jednoj ili na obe noge;

– sa osloncem rukama ili bez njega;

– sa osloncem samo na palcu ili na ostala četiri prsta;

– sa naizmeničnim pokretima (leva pa desna);

– sa osloncem leđima na zid;

– sa dodatnim opterećenjem;

– kombinacija navedenih varijanti.

### ● VEŽBE ZA STOPALA U HODU

**73.** Hodom na prstima, bez propadanja pete (kakva je pozicija stopala pri prvom kontaktu sa tlom prstima i korenom prstiju, stopalo ostaje u toj poziciji):

– Napred;

– Nazad;

– Bočno nalevo;

– Bočno nadesno;

– Kombinovano (dijagonale, cikcak i sl.).

**74.** Hodanje na petama bez spuštanja prstiju (kakva je pozicija stopala pri prvom kontaktu sa tlom petom, stopalo ostaje u toj poziciji):

– Napred;

– Nazad;

– Bočno nalevo;

– Bočno nadesno;

– Kombinovano (dijagonale, cikcak i sl.).

**75.** Hodanje preko pete na prste (ostaje se na prstima jedne noge sve dok se ne ostvari kontakt sa tlom petom druge noge):

– Napred;

– Napred sa zadržkom – ostajanjem na prstima 1"-2";

– Bočno nalevo;

– Bočno nadesno;

– Bočno nalevo sa zadržkom – ostajanjem na prstima 1"-2";

– Bočno nadesno sa zadržkom – ostajanjem na prstima 1"-2";

– Kombinovano (dijagonale, cikcak i sl.).

**76.** Hodanje unazad sa prvim kontaktom na prstima i prebacivanjem oslonca na petu.

**77.** Hodanje na spoljašnjim delovima stopala:

– Napred;

– Nazad;

– Bočno nalevo;

– Bočno nadesno;

– Kombinovano (dijagonale, cikcak i sl.).

**78.** Hodanje na unutrašnjim delovima stopala:

– Napred;

– Nazad;

– Bočno nalevo;

– Bočno nadesno;

– Kombinovano (dijagonale, cikcak i sl.).

Sve varijante hodanja mogu se raditi na različite načine, npr.:

– sa raširenim nogama;

– sa savijenim kolenima (u polučučnju);

– sa rukama u različitim položajima, kao i sa dodatnim rekvizitima koji menjaju položaj težišta (izbacuju iz ravnoteže); u laganim skokovima; sa prstima u različitim pozicijama (rašireni, opruženi, savijeni);

– raditi na različitim podlogama (specifični rekviziti, mekani ili tvrdi tepih, parket, pesak, šljunak, u patikama, u čarapama, bosonog); kombinacija navedenih varijanti.

Pored toga, većina navedenih vežbi može se prilagoditi potrebama košarkaša na različite načine, npr.:

– Radom u bazenu; Radom sa gumom ili nekim drugim dodatnim opterećenjem; Sporijim tempom izvođenja;

– Radom u drugom ili iz drugog položaja – stojeći, ležeći na stomaku ili leđima, savijenim ili opruženim nogama u kuku ili kolenu, sa osloncem na celom ili delu stopala ili bez njega, kao i kombinacija navedenih mogućnosti; Povećavanju broja ponavljanja; Radom sa izdržanjem od 1 do 5 sekundi na kraju pokreta;

Kao što je i napisano, ovo je samo deo sredstava kojima se treneri mogu služiti. Neke druge ili izvedene vežbe iz navedenih, kao i korišćenje nekih dodatnih rekvizita, svakako da dodatno upotpunjavaju program treninga za stopala i skočne zglobove i u velikoj meri zaoštravaju potrebe najvećeg broja problema koji se u praksi javljaju. ●

**Iako su i fizioterapeuti i lekari u klubu dobrim delom upućeni u vežbanje, neophodno je i da kondicioni trener raspolaže znanjima koja mu omogućavaju kako prevenciju tako i oporavak od povreda stopala i skočnog zgloba. Iz tog razloga, na ovom mestu će akcenat biti stavljen pre svega na vežbe, kao osnovna sredstva kojim se služe kondicioni treneri**





www.fzs.edu.rs



UNIVERZITET „UNION - NIKOLA TESLA“  
**FAKULTET ZA SPORT**  
BEOGRAD

# UPIS!!!

Četvorogodišnje osnovne akademske studije,  
na nivou od 240 ESPB, za sticanje zvanja

**DIPLOMIRANI TRENER U SPORTU**

**DIPLOMIRANI MENADŽER U SPORTU**

**DIPLOMIRANI NOVINAR U SPORTU**

Jednogodišnje master akademske studije,  
na nivou od 60 ESPB, za sticanje zvanja

**MASTER TRENER U SPORTU**

**MASTER MENADŽER U SPORTU**

**MASTER MENADŽER  
U TURIZMU I REKREACIJU**

**BESPLATAN PRIJEMNI**

**BESPLATAN UPISNI MATERIJAL**

**BESPLATNE PRIJAVE ISPITA**

**BESPLATNA OVERA SEMESTRA**

**BESPLATNO IZDAVANJE UVERENJA I POTVRDA**

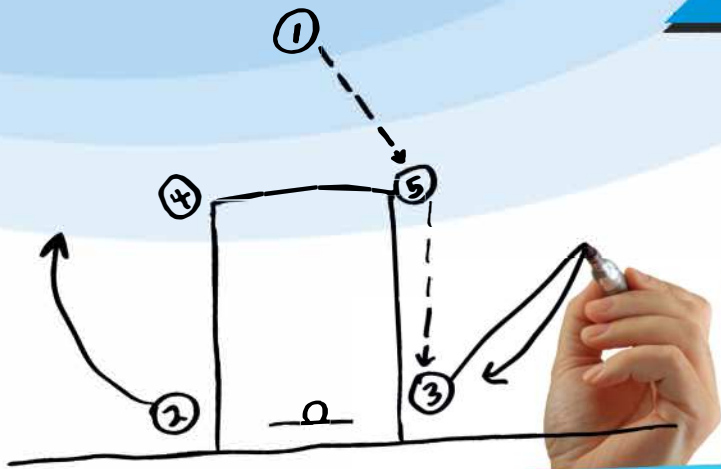
**PLAĆANJE ŠKOLARINE U 9 RATA**

**ZAGARANTOVANA CENA ŠKOLARINE  
DO KRAJA STUDIJA**

**NASTAVA U GRUPAMA, MENTORSKI RAD**

**E-NASTAVA**

**BUDI DEO POBEDNIČKOG TIMA  
OSTVARI SVOJE AMBICIJE  
STUDIRAJ SA ŠAMPIONIMA**



**ZNANJE  
ZA MEDALJE**



Narodnih heroja 30/I, 11070 Novi Beograd, Republika Srbija,  
T: +381 11 404 40 50, +381 11 404 40 60; E: info@fzs.edu.rs



[www.fzs.edu.rs](http://www.fzs.edu.rs)



**FAKULTET ZA SPORT**  
BEOGRAD



Na osnovu Sporazuma o međusobnoj saradnji, a u cilju unapređenja stručnog rada u košarci i u skladu sa Zakonom o sportu („Sl. Glasnik RS“, br. 10/2016), Fakultet za sport Univerziteta „UNION – Nikola Tesla“ iz Beograda i Udruženje košarkaških trenera Srbije raspisuju

## KONKURS

za upis polaznika na program stručnog osposobljavanja za operativnog trenera u košarci

- ✓ Program stručnog osposobljavanja je obima 240 časova
- ✓ Prijavljivanje kandidata je u kancelariji UKTS, Sezanova 83 u Beogradu, kod generalnog sekretara Strahinje Vasiljevića (011/3400 852; [ukts@ukts.rs](mailto:ukts@ukts.rs)).
- ✓ Rok za prijavu je zaključno sa 30. 09. 2017. godine.

Polaznici koji sa uspehom savladaju program, polože završni ispit i dobiju odgovarajuće Uverenje, steći će pravo za dobijanje Dozvole za rad Košarkaškog saveza Srbije, u skladu sa Zakonom o sportu i Plave licence UKTS-a.

Detaljne informacije u vezi sa raspisanim konkursom objavljene su na web stranici Fakulteta za sport - [www.fzs.edu.rs](http://www.fzs.edu.rs) i UKTS [www.ukts.rs](http://www.ukts.rs).

**ZNANJE**

ZA MEDALJE



[www.fzs.edu.rs](http://www.fzs.edu.rs)



# Igra u napadu San Antonio Spursa



**U** ovom prilogu ću vam predstaviti filozofiju igre u napadu ekipe San Antonio Spurs, koja u poslednjih 20 godina predstavlja jednu od najboljih organizacija uopšte u američkom sportu. Filozofiju igre Spursa je utemeljio i sproveo u delo Greg Popović. Trener Popović karijeru je počeo kao asistent na Air Forceu još 1973. U ekipu San Antonija je došao 1988. kao asistent da bih se od 1992. do '94. nakratko preselio u ekipu Golden Statea, takođe kao asistent, a nakon toga 1996. postavljen je za glavnog trenera San

Antonija. Od tog perioda do danas imamo nešto što se zove košarkaška dinastija. Ona predstavlja primer svima kako vera i istrajnost daju rezultate, što je donelo pet šampionskih prstenova, kao i prepoznatljivu igru u poslednjih 20 godina. Svi novi igrači koji su dolazili s lakoćom su se uklapali u igru, poštujući apsolutno sva pravila sistema u koji su došli, poštujući hijerarhiju ekipe i dužnosti koji je postavio trener Popović. Da bi se došlo do željenog sistema igre, kreće se od samog početka, a to je: 1. Selektiranje igrača, 2. Četiri prioritete stvari, 3. Filozofija napada, 4. Timska knjiga napada

(playbook). Sve ovo će u nastavku teksta detaljno biti predstavljeno.

### ● IZBOR IGRAČA ZA TIM SAN ANTONIO SPURSA

Godinama košarkaške operacije San Antonija sa Gregom Popovićem i RC Bjufordom na čelu imaju apsolutno najbolje moguće ideje o dovođenju igrača u tim Spursa. Šta je važno u samoj analitici igrača pre nego što postane deo porodice Spursa:

1. Da se svojom igrom može lako uklopiti u sam sistem igre i filozofiju u napadu Spursa. To se utvrđuje konstantnim i dugotrajnim praćenjem igrača pre samog izbora.

2. Da poseduje odlične ljudske i moralne osobine jer je poznato da se igrači sa takvim karakteristikama vrlo lako se uklapaju u ozbiljne sisteme.

3. Da su vrlo snažne ličnosti, i psihološki i u svakom drugom smislu, što se vidi u na utakmicama, u načinu treniranja, odnosu prema košarci, treningu... To se utvrđuje pre izbora samog igrača konstantnim praćenjem tih detalja, jer vrhunaska ekipa kao San Antonio ništa ne želi da prepusti slučaju.

4. Način ponašanja igrača van samog terena, njegov život, da li je podložan negativnim uticajima koji dolaze iz okoline ili je pak besprekoran u tom svom sportskom stavu.

5. Skauting mreža Spursa je izuzetno mnogo angažovana na prikupljanju apsolutno svih detalja o igraču, koji se posle dostavljaju u bazu, gde se pažljivo analiziraju svi detalji.

6. Takođe, velika pažnja se poklanja dužini ugovora igrača i praćenju kad koji ugovor ističe, kada će se i da li će se nastaviti saradnja sa tim igračem koji postaje slobodni agent ili se traži zamena za njega.

7. Priprema za draft traje praktično od završetka prethodnog: kao što smo već rekli, mreže internacionalnih i koledž skauta apsolutno ništa ne prepuštaju sluča-



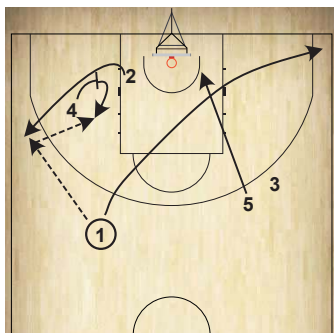
ju. Pre samog drafta organizuju se tzv. work out treninzi za igrače koji su potencijalni izbor na draftu.

### ● ČETIRI PRIORITETNE STVARI

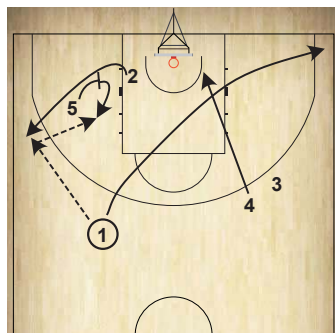
1. Razvoj igrača, na kome se mnogo radi u ekipi San Antonija u svim aspektima, kako tokom postsezone i van sezone tako i u toku predsezone, pa preko trening kampa i same tekmičarske sezone. O tome svedoči veliki broj igrača, čak i nepoznatih do dolaska u tim Spursa, koji su se razvili u prave asove. Da nabrojim samo neke od njih: Kauaji Lenard, Deni Grin, Geri Nil, Brus Boven itd. Takođe imamo primere da su kvalitetni razvojni programi produžili karijere veteranima. Tako je stoprocentno sigurno da i stariji igrači mogu da podignu kvalitet igre u svim segmentima samo ako se potpuno pridržavaju razvojnog programa i kvalitetnog načina života. Primeri starijih igrača su Brent Beri, Majk Finli, Boris Dijao itd. Tu je i razvoj stranih talentovanih igrača, poput Parkera, Dinobilija, pa i samog Dankana, što je neophodno jer je tim igračima potreban poseban pristup dok se ne adaptiraju na ono što je novo za njih.

2. Izbor najbolje strategije za svoje igrače. To u košarci znači vođenje, planiranje i sprovođenje najboljih

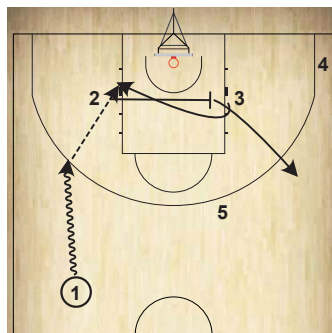
**Da bi se došlo do željenog sistema igre, kreće se od samog početka, a to je: 1. Selektiranje igrača, 2. Četiri prioritete stvari, 3. Filozofija napada, 4. Timska knjiga napada (playbook). Sve ovo će u nastavku teksta detaljno biti predstavljeno.**



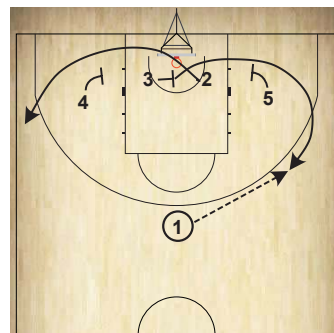
DIJAGRAM 01



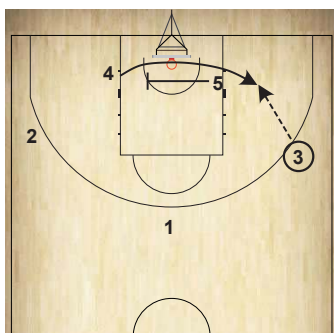
DIJAGRAM 02



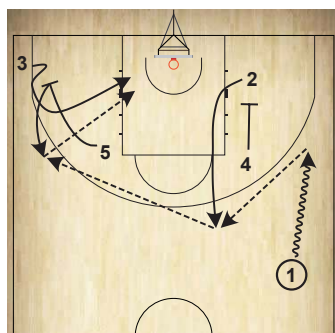
DIJAGRAM 03



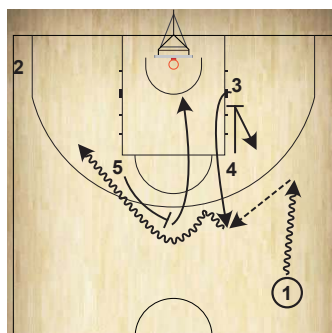
DIJAGRAM 04



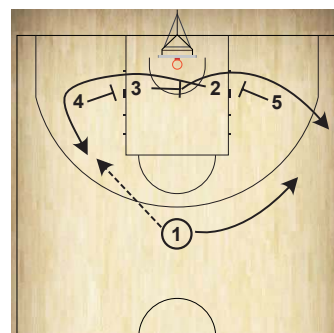
DIJAGRAM 05



DIJAGRAM 06

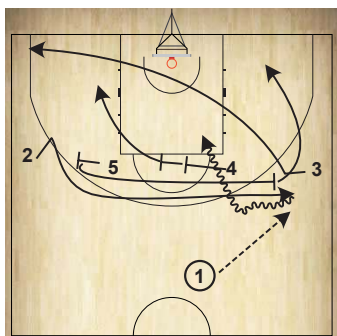


DIJAGRAM 07

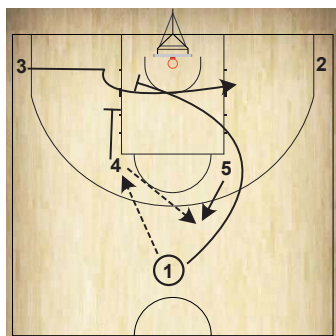


DIJAGRAM 08

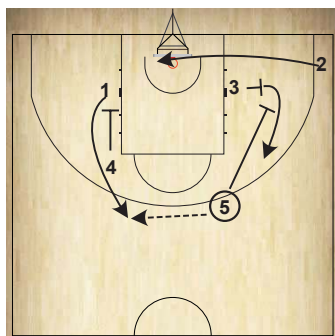




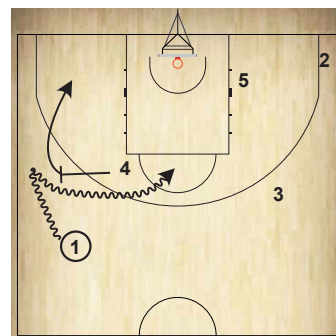
DIJAGRAM 09



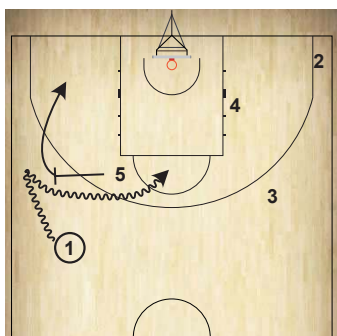
DIJAGRAM 10



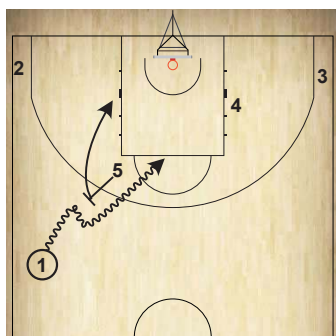
DIJAGRAM 11



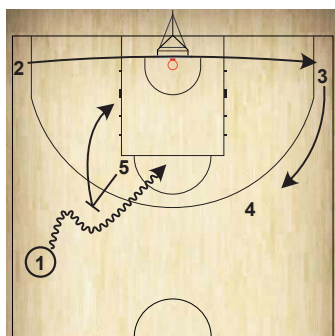
DIJAGRAM 12



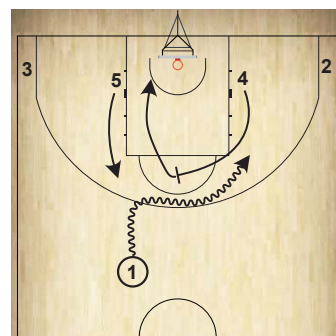
DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16

**Tako je stoprocentno sigurno da i stariji igrači mogu da podignu kvalitet igre u svim segmentima samo ako se potpuno pridržavaju razvojnog programa i kvalitetnog načina života. Primeri starijih igrača su Brent Beri, Majk Finli, Boris Dijao itd. Tu je i razvoj stranih talentovanih igrača, poput Parkera, Đinobilija, pa i samog Dankana, što je neophodno jer je tim igračima potreban poseban pristup dok se ne adaptiraju na ono što je novo za njih.**

mogućih ideja za svoje igrače, tj. do detalja poznavati svoje igrače da bismo napravili adekvatan strateški plan utakmice i makrostrateški plan sezone. Isto tako je neophodno odlično poznavati i protivnika i sve njegove kvalitete i slabosti da bismo svoj plan doveli do savršenstva uz veliku disciplinu i prethodnu pripremu. Navešću jedan primer strateške kontrole utakmice koji ekipa San Antonija dobro sprovodi u delo već dugi niz godina, a to je sam ritam utakmice. Ovo posebno važi protiv timova koji igraju na veliki broj poseda, kao što su ranije bili ekipa Dalasa i Sakramenta, dok su poslednjih godina to ekipe Denvera i Golden Statea. To je strateško usporavanje ritma utakmice jer kontrolu spore utakmice vršimo napadom. To su posedi koji se završavaju u poslednjih pet do osam sekundi jer su igrači u svojoj glavi onda mentalno spremni za tranzicionu odbranu. Taktičkom greškom se možda gubi utakmica, ali strateškom greškom gubimo sezonu i sve. Ona dolazi kao posledica nepoznavanja sopstvenih igrača i nedovoljne analitike njih samih. Zato je sama strategija ključni segment ekipe, a ekipa San Antonija je svakako primer strateškog košarkaškog giganta.

**3.** Izbor najbolje taktike za sve napadačke situacije. To takođe proizilazi iz savršenog skautinga i poznavanja kako svojih tako i protivničkih igrača. Zato trener Popović tačno zna gde treba da napadne protivnika sa opcijama poput: 1. niski post, 2. pick and roll, 3. opcije sa blokadom (off screen), 4. izolacijama, 5. opcijama iz uručjenja, kao i opcijama iz tranzicije, kojih ekipa San Antonija vrlo često ima više i od samih protivnika kojima je to pečat u igri i sekundarnog i ranog napada.

**4.** Da bi igrači izvršavali taktiku i strategiju, moraju da veruju u to što rade. Trener Popović je ekspert da ih ubedi u važnost timske igre i vere u sam tim kao grupe. Nakon toga dolazi do izvršenja taktičkih zamisli u samoj igri uz kvalitetnu pripremu i odabir opcija koje će se igrati.

### ● FILOZOFIJA NAPADA SAN ANTONIO SPURSA

Filozofija ekipe Spursa u napadu ogleda se u pet bitnih stvari:

**1.** Spejsing napada: igrači u svim situacijama drže širinu na terenu, 7,24 (23 stope) igrači na perimetru, kao i širinu između igrača od oko 4,5-6 metara (15-20 stopa) u svim situacijama. Sa vrhunskom šuterskom ekipom kakva je ekipa Spursa to dovodi odbranu u širenje. To onda otvara druge situacije u igri, kao što su izolacija, post-ap, pik igra. Zato je pitanje dubine i širine igre uvek u tesnoj korelaciji. A. Širinu dobijamo spejsingom igrača i šutem, B. Dubinu dobijamo prodorom, izolacijom, centarskom igrom i utrčavanjem (cut).

**2.** Konstantna kretnja lopte i traženje igrača u najboljoj poziciji: bilo da je situacija iz pika, pozicije niskog posta, izolacije ili pak izlaska iz blokade, konstantno se traži distribucija lopte sa jedne strane napada na drugu, aktivacija igrača na strani suprotnoj od lopte (weak side) sa blokadama (hammer screen). To je dokaz visoke timske igre u ekipi Spursa i kohezije i nesebičnosti igrača. Međutim, u toj igri se u svakom momentu zna odgovornost igrača, ko odakle šutira, prodire i dodaje. Sve to ukazuje na veliku disciplinu u okviru sistema igre.

**3.** Izbor najboljih primarnih napadačkih setova: pre svake utakmice pravi se napadačka strategija i biraju setovi za narednog protivnika shodno protivničkom rosteru (personelu).

Primer izbora napada za narednog protivnika ide ovako: rani napad i sekundarni (pick and roll, rani post up, strong i strong roll opcija, weak, wedge post i roll), pick and roll napadi (1-3, 1-4, 1-5, rub sa 1-3 opcije, angle sa 1-3 opcije), napadi na niskom postu (thumb down 4 i 5, slice 4 down, loop 3 down i loop post, 4 down i 5), opcije na pola terena za šutere (fist 1-2 opcije, loop 2-3 opcije, summer opcija, split 1-2 opcije), aut sa strane sob (rub, 32 down, Indiana), bejzlajn aut (triangle, Line 1), opcije posle tajm-auta





(neke od gore navedenih), opcije za kraj četvrtine, opcije za kraj utakmice, presing napadi (1, 2 opcije), specijalne situacije za egal završnice (sa strane i ispod koša). Moramo razumeti da svaki poziv ima određene opcije, tako da je to jedan napad sa više izlaza. Ovo je primer plana napadačkih setova ne računajući tranzicije, koji se priprema za određenog protivnika. Broj treninga za pripremu zavisi od naredne utakmice (rasporeda).

**4. Ritam igre:** filozofija trenera Popovića je za sve ove godine vrlo jasno definisana. On želi da napadne i pritisne protivnika u:

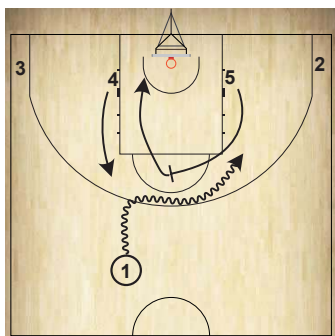
**A.** primarnoj tranziciji (prvih 7-8 sekundi) dok se još odbrana nije postavila u svoju poziciju. San Antonio je ekipa koja gura loptu (push the ball), posle skoka u odbrani, posle primljenog koša, ukradene lopte. Jasni su principi:

defanzivni skok je prioritet, svi idu na skok, izlazni pas prima obično plejmeker, idealno iznad nivoa penala ili u sredinu (Parker, Mills), i gleda tzv. napredni pas odmah u prijemu ili nakon driblinga na krilo desno, levo ili prvog trejlera. Ako ne može, nastavlja driblingom preko pola ili ako je skok u odbrani uzeo neko od perimetar igrača, on driblingom otvara tranziciju. Linije trčanja tranzicije su: igrač sa loptom (ball handler), desno krilo (right wing), levo krilo (left wing), prvi trejler (first middle), drugi trejler (trejler). Traži se visoka realizacija u primarnoj tranziciji, kao i u situacijama nakon ukradene lopte: 1:0, 1:1, 2:1, 3:2.

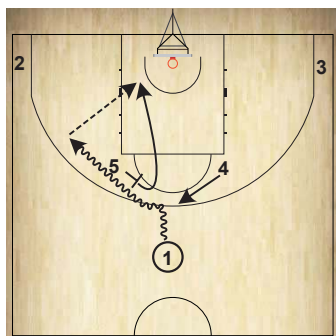
**B.** sekundarni kontranapad igraju nakon skoka u odbrani, kao i nakon primljenog koša (do oko 12 sekundi). To su obično situacije rani niski post, drag strana, centralni pnr, double drag..



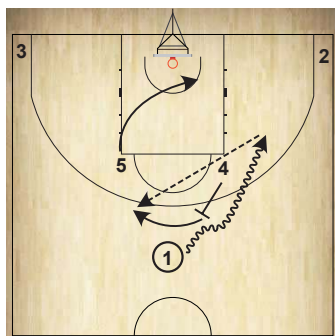




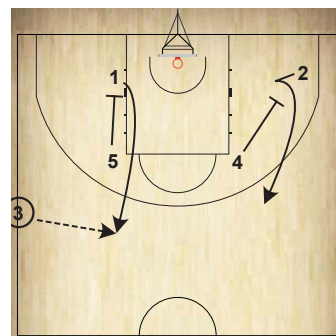
**DIJAGRAM 17**



**DIJAGRAM 18**



**DIJAGRAM 19**



**DIJAGRAM 20**

**C.** Rani napad (early offense) igraju obično nakon primljenog koša i to su opcije wedge, strong, strong roll, pick pick...

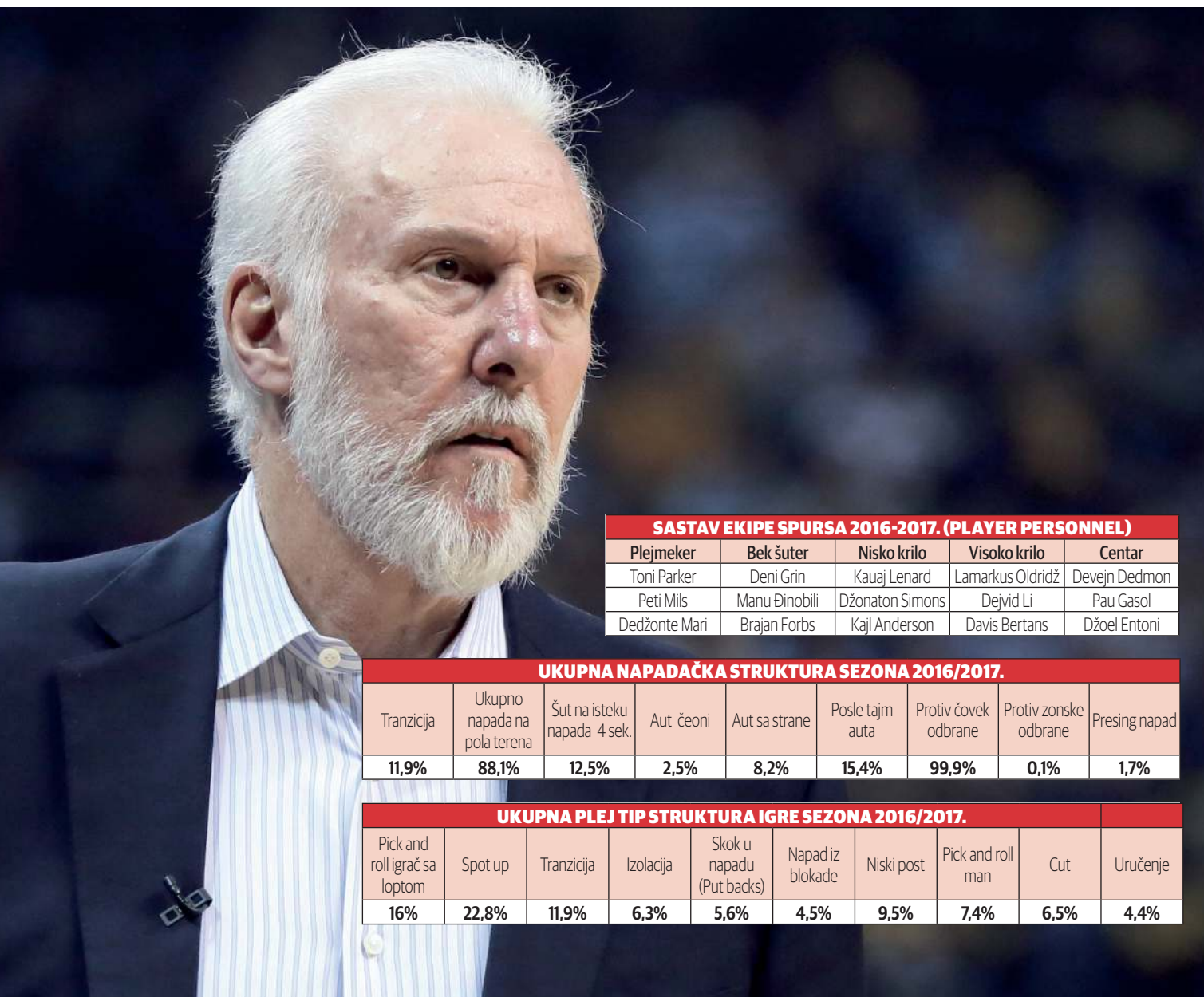
**D.** Pozicione napade igraju obično posle primljenog koša, to selekcionisani napadi: napadi iz pika, napadi iz niskog posta, napadi na pola terena (motion offense).

**5.** Napadačke minijature (promena ritma igre) nakon neuspele tranzicije, sekundarnog napada, ranog napada, napada na pola terena poslednjih 10-12 sekundi... To su opcije kada su ispali iz sistema ili kad nisu uspeli u početnoj realizaciji. U samoj promeni ritma veliku ulogu imaju igrači poput Parkera, Đinobilija, pa i Milsa ove sezone.

### ● TIMSKA KNJIGA NAPADA (PLAYBOOK) EKIPE SPURSA

Tu spadaju svi napadi i opcije koje ekipa Spursa igra u sezoni, s tim da se neki igraju više, a neki manje, u zavisnosti od protivnika. Timski napadi se dele na rane napade, napade na pola terena, napade iz centralnog pika, napade iz pika sa strane, napade sa niskog posta, napade posle tajm-auta, opcije za kraj četvrtine i kraj utakmice, specijalne situacije za egal završnice, auti sa strane i auti ispod koša.

U nastavku želim da vam prikažem neke napade na pola terena koje ekipa San Antonija najčešće igra. Napa-



#### SASTAV EKIPE SPURSA 2016-2017. (PLAYER PERSONNEL)

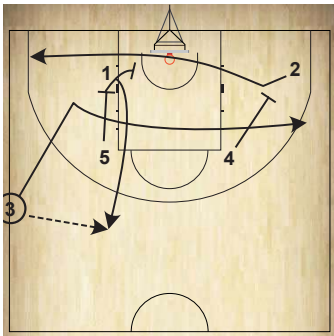
Plejmejer	Bek šuter	Nisko krilo	Visoko krilo	Centar
Toni Parker	Deni Grin	Kauaj Lenard	Lamarkus Oldridž	Devejn Dedmon
Peti Mils	Manu Đinobili	Džonaton Simons	Dejvid Li	Pau Gasol
Dedžonte Mari	Brajan Forbs	Kajl Anderson	Davis Bertans	Džoel Entoni

#### UKUPNA NAPADAČKA STRUKTURA SEZONA 2016/2017.

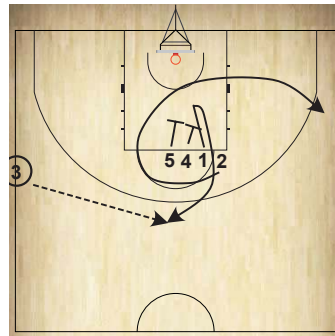
Tranzicija	Ukupno napada na pola terena	Šut na isteku napada 4 sek.	Aut čeon	Aut sa strane	Posle tajm auta	Protiv čovek odbrane	Protiv zonske odbrane	Presing napad
11,9%	88,1%	12,5%	2,5%	8,2%	15,4%	99,9%	0,1%	1,7%

#### UKUPNA PLEJ TIP STRUKTURA IGRE SEZONA 2016/2017.

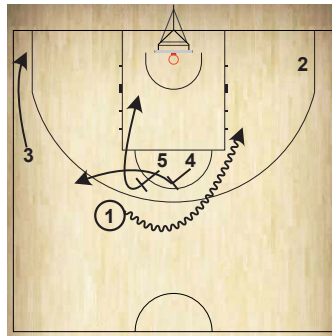
Pick and roll igrač sa loptom	Spot up	Tranzicija	Izolacija	Skok u napadu (Put backs)	Napad iz blokade	Niski post	Pick and roll man	Cut	Uručenje
16%	22,8%	11,9%	6,3%	5,6%	4,5%	9,5%	7,4%	6,5%	4,4%



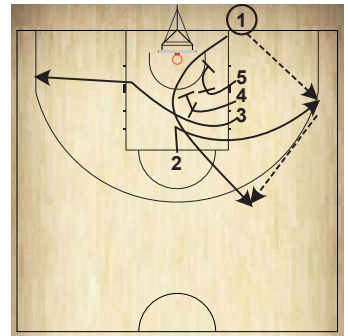
**DIJAGRAM 21**



**DIJAGRAM 22**



**DIJAGRAM 23**



**DIJAGRAM 24**

di su u originalnim pozivima i pozivaju se na dva načina: glasom i vizuelno. Trener Popović aktivno učestvuje u toku utakmice u pozivanju napada na pola terena i u komunikaciji sa igračima, a komunikaciju ima s plejmejerom.

### ● NAPAD NA NISKOM POSTU (POST UP):

#### ➤ 4 Down

Igrač 4 daje blokadu igraču 2 na prvom skakačkom polju, igrač 2 prima pas od igrača 1, koji odlazi u suprotni korner, igrač 4 se otvara na poziciji niskog posta (levi blok) i prima pas od igrača 2. Igrač 5 se ubacuje na desni blok reketa, a igrač 3 je na suprotnoj strani po 45 (dijagram 1).

#### ➤ 5 Down

Ista situacija kao 4 down, s tim da igrači 5 i 4 menjaju mesta (dijagram 2).

#### ➤ 23 Down

Igrač 1 driblingom ide na levu stranu terena po 45, igrač 2 daje kros skrin blokadu za igrača 3, koji se otvara na niskom postu, igrač 2 nakon blokade za igrača 3 otvara se na suprotnu stranu po 45, igrač 1 daje pas za igrača 3 na niskom postu (levi blok). Igrač 4 se nalazi u suprotnom korneru, a igrač 5 na vrhu iza linije za tri poena (dijagram 3).

#### ➤ Fist cross

Igrač 1 je sa loptom na centralnoj poziciji, igrač 3 ispod koša daje blokadu za igrača 2, nakon blokade igrač 3 prima blokadu od igrača 4, a igrač 2 prima blokadu od igrača 4. Igrač 1 daje pas igraču 3, koji se otvara iz blokade, igrač 5 daje kros blokadu za igrača 4, koji se otvara na niskom postu (desni blok) i prima pas od igrača 1 (dijagrami 4 i 5).

### ● NAPADI NA POLA TERENA (HALF COURT OFFENSE):

#### ➤ Loop 3 down

Igrač 1 driblingom ide desnom stranom do oko 45, igrač 4 daje donju (ziper) blokadu za igrača 2, koji prima pas od igrača 1. Na suprotnoj strani igrač 5 daje blokadu (pin down screen) za igrača 3, koji radi curl. Igrač 5 se nakon blokade za 3 otvara malo iznad 45 za prijem pasa od igrača, igrač 5 nakon prijema gleda odmah pas za cut igraču 3 (dijagram 6).

#### ➤ Loop 3 Rub

Igrač 1 ide driblingom do 45, igrač 4 daje donju (ziper) blokadu za igrača 3, koji prima pas od igrača 1, igrač jedan nakon pasa ide u korner. Igrač 5 ulazi u pik sa igračem 3, koji je sa loptom. U momentu pika igrač 4 se diže gore (dijagram 7).

#### ➤ Fist

Za šutera opcija igrač 1 je na centralnoj poziciji, 3 daje blokadu ispod koša za igrača 2, koji nastavlja kretanju i

dobija blokadu od igrača 4, a igrač 1 mu daje pas. Igrač 3 dobija blokadu od igrača 5 (dijagram 8).

#### ➤ Power 2 roll

Igrač 1 je na centralnoj poziciji sa loptom, igrač 2 prima uzastopnu fler blokadu od igrača 5 i igrača 4, nakon blokade prima pas od igrača 1, igrač 3 prelazi na suprotnu stranu u korner u momentu kretanja igrača 2. Nakon prijema lopte igrača 2 po 45, igrač 4 daje blokadu igraču 5, koji ulazi u pik sa strane za igrača 2, a igrač 4 se spušta na levi blok reketa (dijagram 9).

#### ➤ 4-50

Klasičan flex napad: igrač 1 daje pas za igrača 4 na levom laktu i nastavlja kretanju preko igrača 5, igrač 4 daje pas igraču 5, igrač 1 daje flex blokadu igraču 3 i prima blokadu od igrača 4 (down screen), igrač 5 daje pas igraču 1, igrač 3 na suprotnoj strani daje flex blokadu za igrača 2 i prima blokadu (down screen) od igrača 5 (dijagrami 10 i 11).

### ● PIK NA STRANI (SIDE PICK AND ROLL)

#### ➤ 14

Igrač 1 ide driblingom na levu stranu do oko 45, igrač 4 ulazi u pik sa igračem 1, koji radi prodor, pas ili šut. Igrač 2 je u korneru, igrač 3 je na suprotnom 45, a igrač 5 na desnom bloku reketa (dijagram 12).

#### ➤ 15

Ista situacija kao prethodna, s tim da igrači 4 i 5 menjaju uloge na terenu (dijagram 13).

### ● CENTRALNI PIK (HIGH PICK AND ROLL)

#### ➤ 14 Rub

Klasična 1-4 postavka dole. Igrač 1 driblingom ulazi na centralnu poziciju, igrač 4 se sprintom diže i ulazi u centralni pik sa igračem 1, igrač 4 se rolla pod koš, a igrač 5 se diže gore, igrači 2 i 3 su u korneru (dijagram 14).

#### ➤ 15 Rub

Ista situacija kao prethodna, s tim da igrači 5 i 4 menjaju uloge (dijagram 15).

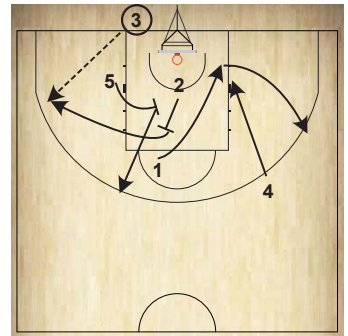
#### ➤ Rub Post

Horns opcija: igrači 1 i 5 igraju centralni pik, nakon pika, igrač 5 se otvara prema košu i prima pas od igrača 1 ako je moguće, za to vreme igrač 4 se diže i koriguje poziciju u odnosu na odbranu prema sredini (dijagram 16).

#### ➤ Rub post (opcija)

Klasična pop aut opcija: igrači 1 i 4 igraju centralni pik, igrač 4 se otvara na pick and pop i prima pas od igrača 1, dok se igrač 5 spušta dole prema košu (dijagram 17).

Priredio: **Darko Martić**  
Viši košarkaški trener i skaut  
Dijagrami: **Marko Mrđen,**  
viši košarkaški trener



**DIJAGRAM 25**

**Da bi igrači izvršavali taktiku i strategiju, moraju da veruju u to što rade. Trener Popović je ekspert da ih ubedi u važnost timске igre i vere u sam tim kao grupe. Nakon toga dolazi do izvršenja taktičkih zamisli u samoj igri uz kvalitetnu pripremu i odabir opcija koje će se igrati.**



**Takmičimo se sa dve naše institucije Zvezdom i Partizanom i još ne verujemo! Ali ja sam takav, volim da pobeđujem. Koga god da vodim, od B lige pa nagore, to je za mene Real Madrid.**



## Uporni borac i stvaralac

Ljudi, pa što se radujete, ovo je sve normalno", čuvena je izjava Miroslava Mute Nikolića u momentima najvećih uspeha naše reprezentacije i najbolje odslikava duh i životnu percepciju ovog šarmera, duhovitog čoveka i, naravno, sjajnog trenera. Možda ga ljudi na prvu loptu i doživljavaju kao nekoga ko je uvek stvarao sjajnu atmosferu u reprezentaciji, ko je desna ruka selektora, ko je uvek na usluzi novinarima, igračima i javnosti. Spreman da objasni sve finese prethodne ili

buduće utakmice. Ali košarkaški gledano, Muta Nikolić je trener vredan svakog poštovanja. Još od sredine 90-ih, kada je postao poznat široj javnosti kao trener BFC-a, tima koji je bio sastavljen od tada anonimnih igrača, a koji je stigao do finala plej-ofa jugoslovenske lige i vodio 2:0 u poredama protiv velikog Partizana, a onda na volšeban način izgubio, pa preko šampionskih titula sa tim istim Partizanom, koga je doveo pred fajnal-for, a onda je Kime Bogojević do kraja realizovao tu sjajnu sezonu, pa preko titule prvaka sa KK Bu-



**Uvek sam davao šansu mladima i trudio se da dokažem mojim kolegama da nisu u pravu. Evo Jović. Pokazalo se da se i iz Kragujevca može u reprezentaciju. Onda dođe Sale Đorđević u Kragujevac, vidi ga i kaže: „Muto, u pravu si za ovog momka.“ To mi je baš drago i na to sam baš ponosan.**

#### Srbija

➤ **Ovog leta naše najbolje košarkaše očekuje Evropsko prvenstvo u Turskoj. Svi ponovo, kao nekada, očekuju najviše domete našeg tima:**

– Ne mogu da vam dam neku svoju procenu za Evropsko prvenstvo. Bar ne sada. Vidite da se još ne zna u kom sastavu ćemo najpre mi igrati, stalno neko najavljuje da će da otkáže. I u drugim reprezentacijama je tako, pa ne znamo u kojim sastavima će doći svi učesnici. Neverovatno je to sa reprezentacijama i ovim „prozorima“ što su najavili NBA i Evoliga. Ja to ne razumem. Pa ljudi dolaze da gledaju svoje velike zvezde kako se bore za svoju zemlju. Pa ko će to da gleda ako ih ne puste? I kako da ih ne puste? Nedavno sam zvao Jokića i rekao mu: „Šta to fali tvom telu kad sad daješ u NBA 3-40 poena a treba da ga ojačaš? Hoćeš li posle da daješ 60 poena?“ Uvek sam savetovao igrače da se odazovu pozivu reprezentacije. Taj momenat kada stojiš na postolju i slušaš svoju himnu je neverovatan. Ne može da se prepriča. Važno je da uvek znaš ko si i odakle si i za koga igraš. Mislim da to treba svakom igraču, taj osećaj pripadnosti. Zato vam i kažem, ne znam u kom sastavu ćemo nastupiti u Turskoj pa vam ne mogu reći svoje prognoze. Sale Đorđević je vratio našu košarku tamo gde joj je i mesto i ljudi sada očekuju od nas da uvek budemo najbolji – objašnjava pomoćni trener reprezentacije Muta Nikolić.

dućnost i onog njihovog drim-tima, pa Crvene zvezde u njenim teškim godinama, pa Hemofarma i Radničkog iz Kragujevca, od koga je napravio ozbiljan klub. Šta tek reći za reprezentativne selekcije: sa igračima do 20 godina postaje prvak Evrope, a odmah zatim sa juniorskom selekcijom, kojoj nisu davane velike šanse, postaje prvak sveta 2007. u Novom Sadu pobedivši i sjajnu selekciju SAD sa sadašnjim vedetama najboljih NBA timova. U seniorskoj konkurenciji, kao pomoćni trener, bio je i prvak Evrope i prvak sveta i srebrni

na Olimpijskim igrama, a onda se nedavno opet aktivirao uz selektora Đorđevića i doneo našoj zemlji još dva sjajna srebra, sa Svetskog prvenstva u Španiji i sa Olimpijskih igara u Riju. Imao je i dva izleta u inostranstvo, u Grčku i u Rusiju, gde je takođe ostvario zapažene rezultate, ali se uvek vraćao u svoju zemlju da radi i stvara. Njegovo najnovije „košarkaško delo“ je klub Dinamik, s kojim je za kratko vreme napravio čudo. TRENER je pošao tragom tog najnovijeg Mutinog čuda:





**Sve sam vodio u životu: Evroligu, Jadransku ligu i reprezentacije i stvarao klubove. Nije mi teško. To je moj posao. Ceo život sam u košarci i ne znam nešto drugo bolje da radim. Pedeset godina košarka mi je život. Igrao sam 21 godinu i 29 godina trener. Ništa me drugo ne interesuje. Neću da idem bilo gde. Ako me zove neki od velikih klubova iz Evrpe sa ambicijama ka fajnal-foru ili neki manji klub iz Evrope, ali da ima sjajne uslove i ambiciju da ide ka fajnal-foru, otišao bih**



– Dinamik je nastao tako što smo se gazda Velja Jojić i ja dogovorili da pogledam jedno sjajno mesto gde bih mogao da napravim svoju školu košarke. Čovek je privatnik, rešio je da finansira ovaj projekat, rešio je i stvorio sjajne uslove za razvoj dece. Ja sam pristao da mu pomognem, a naravno, i on meni na ovaj način pomaže. Imamo preko 300 dece, ovde radim po ceo dan sa Nikolom Markovićem, koji je moj pomoćnik i ekspert za mlade, sa mnom je osam godina. Ovde ima sve: bazen, teretane, medicinski blok, tako da su me ti uslovi i privukli i dogovorili smo se za pet minuta. Gazda je korektan čovek, voli košarku i mislim da smo za dve godine dosta napravili. Ušli smo u B ligu, zahvaljujući i Kusmuku, koga sam ja doveo za trenera, a kasnije sam lično preuzeo vođenje tima. Ušli smo u KLS i imali smo za cilj da afirmišemo klub i naše mlade igrače. Doveo sam i nekoliko iskusnih igrača, jer nisam želeo da imam 12 mladih i da ispadnem iz lige. Ne, želeo sam da se takmičim na što višem nivou, da ovi mladi stasavaju uz starije i da im polako dajemo šansu da igraju ozbiljnu ligu, ozbiljnu košarku. Mislim da smo uspeli u tome. Želeo sam da ljudi vide ko je i šta je Dinamik. Nismo opterećeni plasmanom u ABA ligu, želja nam je da se približimo KLS ligi, ABA ligi. Mislim da ima nekoliko dobrih klubova u Srbiji i ako bismo pravili našu ligu, bilo bi tu interesantnih mečeva. Dalje, imamo sve selekcije. Drugi smo u juniorskoj selekciji, imamo veoma interesantno 2000/2001. godište. Mislim da će od njih za nekoliko godina neki postati reprezentativci. Imamo kadete, juniore, omladince i prvi tim. Napravili smo neke stepenice do vrha. Šta je čest problem kod nas? Klinci završe juniorski staž, nemaju gde

da igraju i odlaze. Mi nismo želeli da oni odlaze, da se taj talenat rasipa i zato smo im napravili mesto gde će igrati. Ne mogu svi da igraju u Zvezdi i Partizanu. Neka deca dođu u Dinamik, jer će ovde najpre dobiti šansu da igraju. A znate da sam se uvek borio za te manje sredine, južnu prugu, Kruševac, Čačak, Valjevo ili Suboticu. Da nam deca ne odlaze u neke okolne zemlje i igraju za neke male pare. Zbog svega ovoga sam veoma zadovoljan šta smo uradili za dve godine. Takmičimo se sa dve naše institucije Zvezdom i Partizanom i još ne verujemo! Ali ja sam takav, volim da pobeđujem. Koga god da vodim, od B lige pa nagore, to je za mene Real Madrid.

Posebna želja Mutinog koncepta, koji se uvek odlikovao pravljjenjem i stvaranjem igrača, jeste da napravi novog, vrhunskog reprezentativnog pleja.

– Jeste, to mi je zaista cilj. Uvek ima dosta trojki i četvorki u timu. Rastom su visoki, a nisu dovoljno tehnički obučeni. Kad ode Teodosić i Jović, nema ko da ih nasledi. Želeo sam da okupim svu talentovanu decu baš na toj poziciji, da od početka radim s njima, da im damo šansu i da se iz njih selektuju budući plejmejkeri za velike klubove i reprezentaciju. Oni su potpisali na četiri godine i mogu mirno da rade. Ima veoma interesantnih igrača među njima, ali o imenima neću, ne bi bilo u redu, nije pedagoški. Verujem u njih, videćemo za tri-četiri godine dokle će stići.

Sudbina izgleda želi da se trener koji je i kroz klubove i pogotovu kroz reprezentaciju dosegao najviše visine opet spusti u bazu, u neku anonimnu salu i da krene da radi iz početka.

– Nije to sudbina, to sam ja. Ne plašim se posla i ve-

rujem u sebe. Imam takav karakter. Imao sam ponuda, ali nisu svi uslovi bili adekvatni. Sve sam vodio u životu: Evroligu, Jadransku ligu i reprezentacije i stvarao klubove. Nije mi teško. To je moj posao. Ceo život sam u košarci i ne znam nešto drugo bolje da radim. Pedeset godina košarka mi je život. Igrao sam 21 godinu i 29 godina trener. Ništa me drugo ne interesuje. Neću da idem bilo gde. Ako me zove neki od velikih klubova iz Evrope sa ambicijama ka fajnalforu ili neki manji klub iz Evrope, ali da ima sjajne uslove i ambiciju da ide ka fajnalforu, otišao bih. U suprotnom, pre ću da radim ovde u svojoj zemlji. Sa Dinamikom, ako mogu, napašću ABA ligu i učešće u Evroligi. Sad to još nije realno, ali s tim 2000. godištem, u koje mnogo verujem, ništa nije nemoguće. Ja sam sa Radničkim u Laktašima imao šut za Evroligu protiv Zvezde. Znači, uvek se borim maksimalno. Uvek sam radio najbolje u svojoj zemlji. Nikad mi pare nisu bile prioritet, ako je mala razlika između ponuda u inostranstvu i ovde, uvek ću se opredeliti da radim ovde. Tu mi je porodica, tu mogu da stvaram. Možda sam negde i pogrešio, možda nisam znao da najbolje vodim svoju karijeru, ali tako je. U Rusiji sam imao od 28 utakmica 27 pobeda i u Grčkoj su bili sjajni rezultati. U Podgorici sam imao 47 pobeda zaredom. Ljudi to zaboravljaju. Uvek sam pravio pomak gde god sam radio. Od Maribora, gde sam počeo, do danas. Družio sam se sa trenerima. Od prof. Nikolića i Šakote, do ostalih. Samo sam se za košarku zanimao i zato sam svuda i ostavio trag. Dva moja najveća poraza je izgubljeno finale sa BFC-om protiv Partizana, posle vođstva od 2:0, i poraz sa Radničkim u Laktašima od Zvezde za ulazak u Evroligu. Sve ostalo je bilo kako treba.

Reprezentacija je posebna priča:

– Odmah moram da vam kažem da su me tu malo

novinari nervirali. Uvek sam bio sporan za A reprezentaciju, iako je praksa bila da pomoćni trener kasnije bude i prvi trener. Nikada nisam dobio tu šansu. Ne možeš uvek da budeš drugi trener. Ne mogu da kažem da mi je nešto posebno krivo, ali prosto sam bio na redu. A red nije došao, kao nekim drugima. A onda su mi prebacivali da ne znam da radim s mladima. A ja sam rekao tada Šakoti, koji je bio selektor A tima, da mi da te mlade. Izmir, evropsko zlato, A onda sam uzeo, po novinarama, neuspešnu generaciju sa Raduljicom, Bobijem, Stefanom Markovićem, Mačvanom, Katnićem, Jeremićem, Čakarevićem. I svi su ih zvali promašenom generacijom. Mi odigramo finale sa Amerima sve sa Karijem, Tompsonom i ostalima i postanemo prvaci sveta. A uzeo sam ih da pokažem svima da mogu da radim i sa mladima. Uvek sam davao šansu mladima i trudio se da dokažem mojim kolegama da nisu u pravu. Evo Jović. Pokazalo se da se i iz Kragujevca može u reprezentaciju. Onda dođe Sale Đorđević u Kragujevac, vidi ga i kaže: „Muto, u pravu si za ovog momka.“ To mi je baš drago i na to sam baš ponosan. Pokazalo se da smo bili u pravu za njega. A inače, sad sam opet pomoćni trener u reprezentaciji jer je Sale to zaslužio. Njemu ću uvek biti tu kad me zove

Savet mladim trenerima koji ovo čitaju od iskusnog košarkaškog vuka.

– Da ne propuštaju šanse. Ako dobiju neki tim da treniraju, da to ne propuste. Da ne čekaju svi odmah Zvezdu ili Partizan. Ne može se odmah na to, mora da postoji neki postepen put. Retki su uspešni izuzeci. Ima vremena za mlade trenere. Ja sam dugo čekao svoju priliku. Išao sam sa dve torbe i trenirao tamo gde sam imao prilike. I oni moraju da prođu tu školu – jasan je i direktan kao uvek Miroslav Muta Nikolić.

**Božidar Manojlović**

**Dva moja najveća poraza je izgubljeno finale sa BFC-om protiv Partizana, posle vođstva od 2:0, i poraz sa Radničkim u Laktašima od Zvezde za ulazak u Evroligu. Sve ostalo je bilo kako treba**

**NAGRADJENI TRENERI 2017.**

**N**agradjivanje trenera koji su u takmičenjima, ma kog ranga, sa svojim ekipama završili sezonu na prvom mestu, ili osvojili kup, tradicija je koju UKTS gaji decenijama. Pojavom BCB, ta priznanja se upravo dodeljuju u veličanstvenom ambijentu ovog brenda Udruženja, što ovim priznanjima daje na „specifičnoj težini“. Tako će biti i ovoga puta. Na ponos nagrađenih, ali i našeg udruženja. Evo spiska ovogodišnjih slavodobitnika:

- PIONIRSKI PRVAK SRBIJE **Bulatović Stefan**  
KK Banjica Mega
- KADETSKI PRVAK SRBIJE **Jovanović Vladimir**  
KK Crvena Zvezda
- JUNIORSKI PRVAK SRBIJE **Klipa Slobodan**  
KK Crvena Zvezda

- PRVAK II MUŠKE REGIONALNE LIGE - ISTOK **Paunović Toni**  
KK Bor RTB
- PRVAK II MUŠKE REGIONALNE LIGE – ZAPAD II **Dimitrijević Igor**  
KK Paraćin
- PRVAK II MUŠKE REGIONALNE LIGE – ZAPAD I **Srećković Rade**  
KK Radnički Valjevo
- PRVAK II MUŠKE REGIONALNE LIGE – CENTAR **Raković Saša**  
KK Vitez BGD 011
- PRVAK II MUŠKE REGIONALNE LIGE – SEVER (J) **Kristić Dragan**  
KK Omladinac Novi Banovci
- PRVAK II MUŠKE REGIONALNE LIGE – SEVER (S) **Isakov Kovačević Miloš**  
KK Mladost Veternik
- PRVAK I MUŠKE REGIONALNE LIGE – ISTOK **Mladenović Miloš**  
KK Zdravlje Leskovac

- PRVAK I MUŠKE REGIONALNE LIGE – ZAPAD **Lazović Đorđe**  
KK Klik Arilje
- PRVAK I MUŠKE REGIONALNE LIGE – CENTAR **Đokić Dejan**  
KK Žarkovo
- PRVAK I MUŠKE REGIONALNE LIGE – SEVER **Andrić Jovica**  
KK Akademik Srbobran
- PRVAK II MUŠKE LIGE SRBIJE **Nedović Strain**  
KK Zlatibor Čajetina
- POBEDNIK PIRAEUS BANKA KUPA RADIVOJA KORAČA **Radonjić Dejan**  
KK Crvena Zvezda
- PRVAK ABA LIGE **Radonjić Dejan**  
KK Crvena Zvezda
- PRVAK SUPERLIGE SRBIJE **Radonjić Dejan**  
KK Crvena Zvezda
- PRVAK EVROLIGE **Obradović Željko**  
KK Fenerbahçe

- PRVAK SVETA 3X3 **Vojkić Goran**  
Seniorska reprezentacija Srbije
- PIONIRSKI PRVAK SRBIJE **Čikoš Tibor**  
ŽKK Titel
- KADETSKI PRVAK SRBIJE **Stanojić Predrag**  
KKŽ Crvena Zvezda
- JUNIORSKI PRVAK SRBIJE **Stanojić Predrag**  
KKŽ Crvena Zvezda
- PRVAK II ŽENSKE REGIONALNE LIGE – JUG **Aleksić Dejan**  
ŽKK Bor
- PRVAK II ŽENSKE REGIONALNE LIGE – SEVER **Jovanović Aleksandar**  
ŽKK Beočin
- POBEDNIK KUPA MILANA CIGE VASOJEVIĆA **Vuković Dragan**  
KKŽ Crvena Zvezda
- PRVAK I ŽENSKE LIGE SRBIJE **Vuković Dragan**  
KKŽ Crvena Zvezda



# Priprema specijalnih završnica napada



U ovom prilogu želeo bih da vam prikazem neke ideje vezane za egal situacije u napadu, kao i za situacije završnice četvrtina, bonus situacije i situacije nakon tajm-auta i pripremanje tih situacija. U samom planu i strategiji za narednog protivnika sa velikom sigurnošću možemo reći da protiv nekih ekipa gotovo sigurno ćemo ući u egal situacije. A mnogo puta se desi da u takvu završnicu uđemo i sa igrački slabijim ekipama. To nam govori da mi kao treneri igrače moramo psihički i mentalno spremati za te situacije. U delu napada treba da postoji blok tih egal situacija, da simuliramo situacije na utakmici pod velikim pritiskom i tenzijom igre, kao i pre i nakon treninga, u samoj pripremi i analizi naših situacija i rešenja pod pritiskom. Samo tako ćemo detaljno videti dobre i loše reakcije našeg tima da bismo mogli dijagnostički pristupiti i korigovati ono šta treba u završnicama kako utakmica tako i četvrtina. Sa psihološkog i motivacionog pogleda vrlo je bitno da su igrači trenirali date situacije, bilo da su bili u plusu ili minusu na kraju četvrtine ili poluvremena, kao i u samim egal završnicama. U nastavku teksta želim da obradim situacije koje mogu da se rade na treningu: 1. Završnice četvrtina (End of quarter), 2. Napadanje bonusa protivnika (Foul for Ft), 3. Situacije posle time auta (After time-out), 4. Egal situacije (Cluch time last 5 min), 5. Super egal ( cluch time last 2 min), 6. Vreme i rezul-

ta (Crunch time,time and clock), 7. Kako postati igrač za završnice, 8. Odugovlačenje igre (Delay game action).

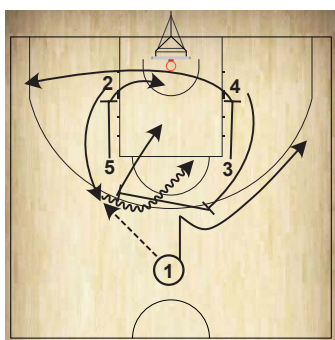
**• Završnice**

četvrtina (End of quarter)

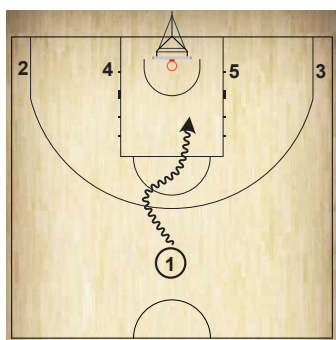
To su obično: A. poslednji napadi u četvrtini i B. situacije 2 za 1 na kraju četvrtine.

A. Poslednji napadi u četvrtini (1q, 2q, 3q) mogu se trenirati veoma uspešno sa satom koji pokazuje vreme za poslednji napad. To bi bio deo treninga napada zadužen za završnice. Možemo ponoviti nekoliko opcija iz napada koje igramo u 5 na 5, ali sa insistiranjem na završnicama četvrtine tj. poslednji napad u četvrtini ili da imamo isključive napade za završnice četvrtina. Napadi mogu biti: izolacije, napadi na niskom postu, napadi za šutera, napadi iz pika (to su napadi od 18 do 24 sekunde do kraja četvrtine ili manje, kao i od 10 do 18 sekundi ili manje). Napade iz tranzicije preko celog terena kad nemamo dovoljno vremena možemo podeliti na napade sa oasm sekundi ili manje, napadi sa tri sekunde ili manje. Sve ove napade je moguće igrati i posle tajm-auta.

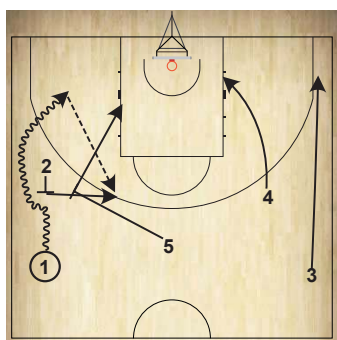
B. Situacije 2 za 1 (2 for 1) na kraju četvrtine: To je scenario igre npr: poslednji minut četvrtine radimo eksekuciju napada do 45 sekundi isteka četvrtine da bismo u računici imali poslednji završni napad u četvrtini (1q, 2q, 3q). Tu treba biti vrlo oprezan na kraju utakmice kad je egal situacija. Treniranje ovih situacija 5 na 5 situ-



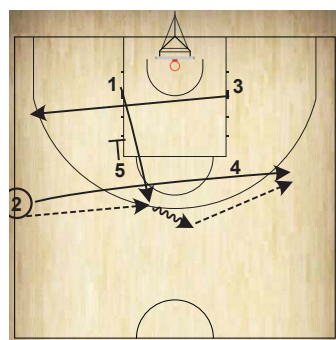
DIJAGRAM 01



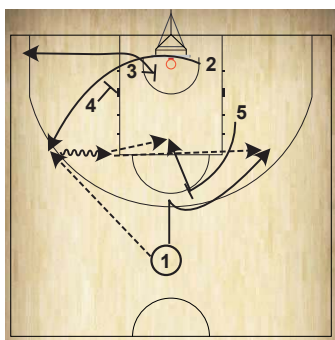
DIJAGRAM 03



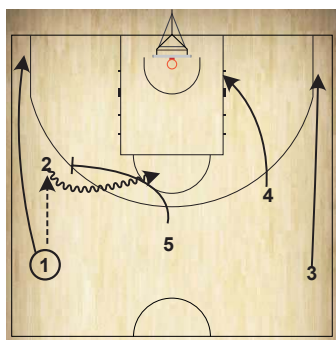
DIJAGRAM 05



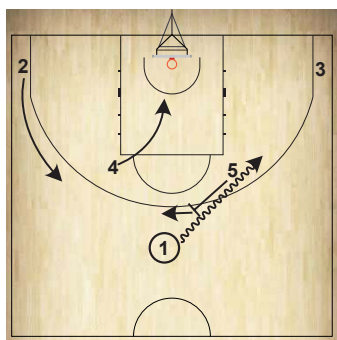
DIJAGRAM 07



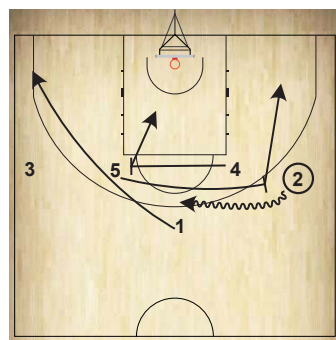
DIJAGRAM 02



DIJAGRAM 04



DIJAGRAM 06



DIJAGRAM 08

acija može preko celog terena ili na pola, sat je na jedan minut, traži se napad za 15 sekundi prvi, druga petorka ima napad na drugi koš, a završni napad bih bio 20-24 sekunde do kraja četvrtine. Tako je scenario u računici jedan napad više. Ova situacija se trenira u bloku završnica. Takođe je moguće i posle tajm-auta odigrati 2 za 1.

## 2. Napadanje bonusa protivnika

Moramo znati da protivnički tim u bonus ulazi nakon četiri faula u svakoj četvrtini. Igra u bonusu nam pruža mnogo mogućnosti pošto nas svaki naredni faul dovodi na slobodna bacanja. Na taj način nam se otvara mogućnost da drugi deo četvrtine:

ubrzamo ritam igre ako smo tim koji to radi i otvorimo tranziciju pošto je svaki faul odbrane slobodno bacanje. Tako odbrana ne može faulom da nas sprečava bez posledica. Način bi bio da potrošimo što više vremena protivniku u napadu tj. organizaciji napada, da ga nateramo u neku ishitrenu organizaciju napada preko agresivne odbrane i presinga. To bi nam otvorilo tranziciju iz koje bismo pravili lakšu realizaciju ili odlazak na liniju slobodnih bacanja. Ovaj deo se isto može trenirati kao bonus priprema ako imamo tim za ovu prvu varijantu sa kombinacijom petorka za ovu situaciju.

odigramo igru u 5 na 5 koja će nas dovesti do slobodnih bacanja, a to je igra na niskog posta (ako je igrač koji je dobar šuter sa linije penala, što je generalno poželjno da imamo dobre šutere penala kad napadamo bonus. Ako nemamo, moguće je da će odbrana pokušavati da svesno stavi na liniju slobodnih bacanja te igrača ako im je to strategija), pas sa niskog posta na perimetar igrača (spot up) koji prodorom napada koš, izolacija 1 na 1 ako imamo igrača koji su dobri u tom segmentu, pik igra sa kojom možemo tražiti dubinu i prodor, pik sa pasom na perimetar šutera (spot up) koji prodorom napada koš, igra iz blokade i nakon blokade da se traži dubina prodor igre u reket sa mogućnosti pasa na perimetar i pas za utrčavanje u reket. Moramo biti svesni da odbrana slabi u trenutku bonusa i mi to možemo napasti (sa

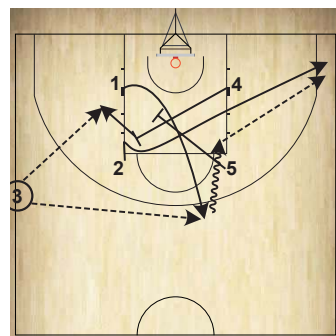
jednim ciljem - da dođemo do lakih poena sa linije penala). Čak i promene odbrane u tim situacijama možemo kvalitetno napasti kao zone, kombo opcije ili sužavanje čovek odbrane (pack line). Ovaj deo se isto trenira kao bonus napad sa jasnim zadacima šta hoćemo kad smo u bonusu uz vremenski blok od 3 do 4 minuta sa 2 seta (na pola ili celom terenu).

### • Situacije posle tajm-auta (ATO)

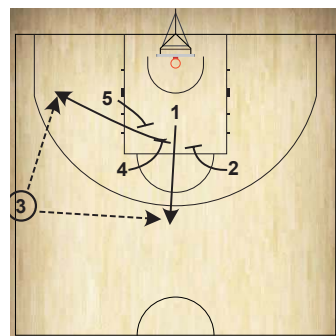
Moramo znati da u internacionalnoj košarci imamo dva tajm-auta u prvom i tri u drugom poluvremenu, plus jedan u produžetku. U zadnja dva minuta utakmice su moguća dva tajm-auta, u NBA ima šest tajm-auta plus jedan od 20 sek. za svako poluvreme, poslednja dva minuta svaka ekipa ima po dva tajm-auta, plus dva za produžetak. Ove situacije se moraju poznavati i moguće ih je pozvati kako na kraju četvrtine tako i na kraju utakmice ili u toku same utakmice ako hoćemo da menjamo nešto. Ali suština je da donose rezultat i da donosimo dobre odluke u određenim promenama igre. U toku tajm-auta donosimo maksimalno dve napadačke ideje koje crtamo i insistiramo na njima. Uspešnost tajm-aut opcija ogleda se u njihovim pripremama i treninzima koje se obavljaju u bloku rada (pa i u opcijama kraj četvrtine i kraj utakmice) koje priprema trenerski tim.

### • Egal situacije poslednjih 5 minuta (Clutch time last 5 min)

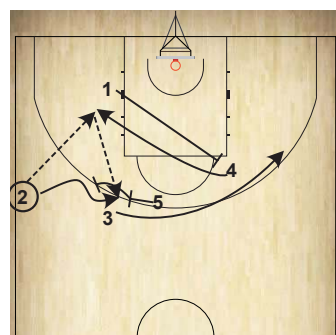
To su situacije u poslednjih pet minuta četvrte četvrtine ili produžetka kada nijedan tim nema više od pet poena prednosti. U tim momentima želimo da imamo najbolju petorku za tu situaciju, ali i tačan plan igranja u tih 5 minuta pod pritiskom: da tačno znamo na koga da igramo i šta da radimo. Treniranje i pripremanje ovih situacija zadnjih 5, 4 ili 3 minuta i simuliranje njih samih na treningu pod pritiskom uz tajmer napada poželjno je na kraju napadačkog bloka. Igrači moraju da se naviknu na pritisak rezultata, kao i na pritisak publike (uz puštanje zvukova u sali) i to je sve poželjno



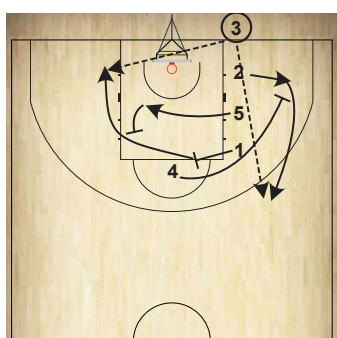
DIJAGRAM 15



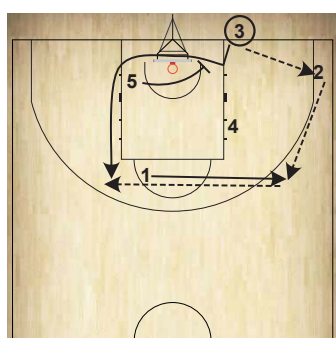
DIJAGRAM 16



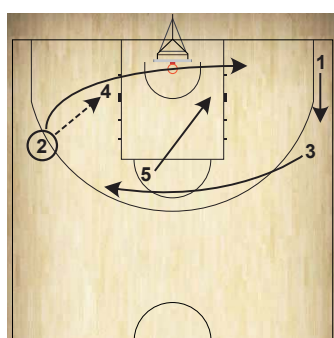
DIJAGRAM 17



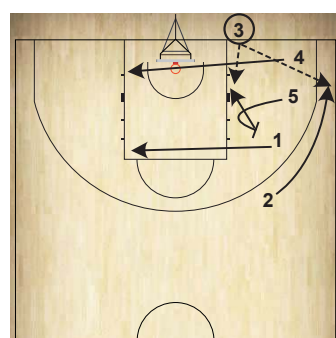
DIJAGRAM 09



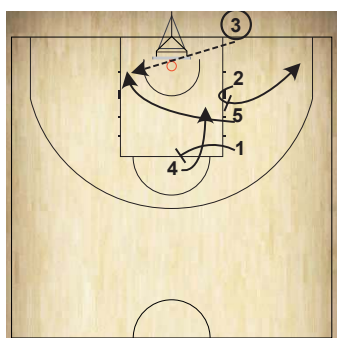
DIJAGRAM 11



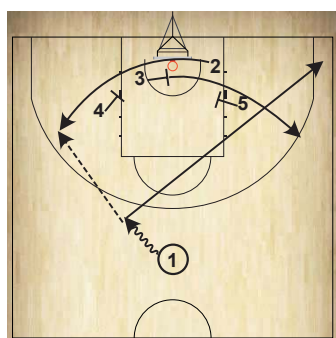
DIJAGRAM 13



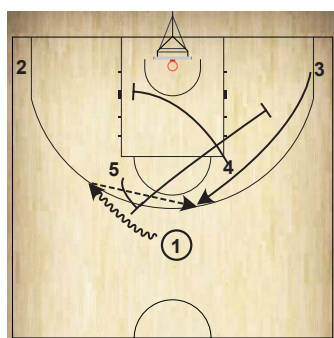
DIJAGRAM 18



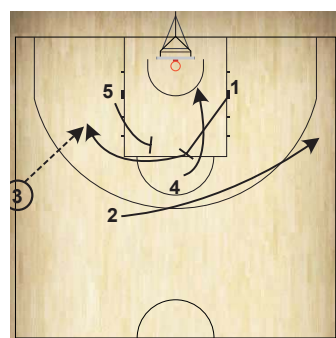
DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 12

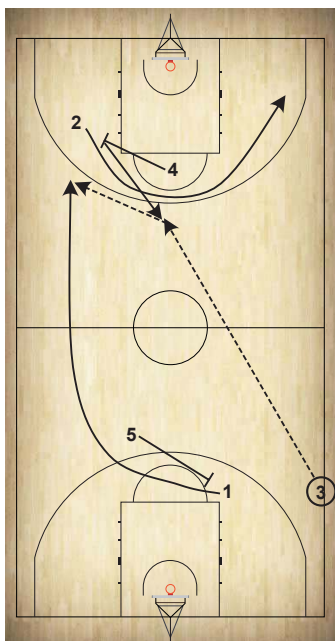


DIJAGRAM 14

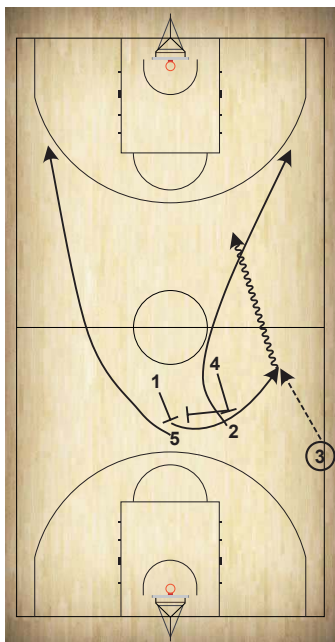


DIJAGRAM 19





DIJAGRAM 20



DIJAGRAM 21

u pripremi i treningu. Možemo krenuti vežbu 5 na 5, s tim da počinjemo ili sa egalom ili sa prednošću neke petorke od 3 do 5 poena 1-2 seta (poslednjih 5, 4 ili 3 minuta).

### ● Super egal (Super clutch time last 2 min)

Super egal (super clutch time) jeste poslednja 2 minuta utakmice ili produžetka kada nijedan tim nema prednost veću od 3 poena. To je veoma kritičan period u kom ulazimo u samu završnicu kad su moguća po 2 tajm-auta od pola. Ovo se trenira na kraju napadačkog bloka treninga 2x2 minuta sa tajmerom napada. Počinjemo ili od ne-rešenog ili do 3 poena prednosti za jednu petorku.

Vreme i rezultat (Crunch time time and clock)

To je penal završnica, za koju od rezultata zavisi kada može da počne. Nekad je početak zadnji minut, nekad zadnja 2, pa i 3 minuta, a ređe zadnja 4. To zavisi od rezultata i spremnosti druge ekipe da stiže rezultat protivnika, kao i da pravi faulove na određenim igračima kad je ostalo i više od 2 minuta. U principu, procentualno najčešće se ulazi u poslednji minut utakmice. Uvek moramo da imamo na umu da zadnja 2 minuta imamo 2 tajm-auta koja možemo da zovemo. Tako da kad očekujemo ozbiljne nezvesne završnice, moramo da znamo da sačuvamo minimum 1 tajm-aut, a idealno 2 (ako je moguće). Ove situacije treba da stavimo u plan treninga jer samo treningom i jasnom pripremom tih situacija igrači razbijaju psihičke i mentalne kočnice u datim situacijama. Sam način treninga može da izgleda ovako sa vežbama 5 na 5 od pola (posle tajm-auta) ili u kombinaciji 5 na 5 na celom plus ulazak na pola: 1 minut 70:70, 1 minut 75:72, 30 sekundi na sličan način, 15-20 sekundi, manje od 8 sekundi ili manje od 3 sekunde na pola posle tajm-auta. U ovim vežbama trener simulira tajm-aut i sve je realno. Uvodi igrače i izvodi u glavnu petorku. Ako nemamo tajm-aut, izvodimo loptu preko celog terena i to možemo da podelimo: 8 sekundi ili manje ili 3 sekunde ili manje. Ovo su samo neke ideje kako je moguće iskreirati vežbe sa satom i simuliranjem situacija takmičarskog pritiska utakmice.

### ● Kako postati igrač završnice

Neko će reći da se igrači koji odlučuju utakmice rađaju, poput Majkla Džordana, Redžija Milera, kao i u Evropi poput Dražena Petrovića, Saše Đorđevića i Dejana Bodiroge, koji su tražili da uvek završavaju egal utakmice. Po meni, istina je i da se rađa, ali isto tako i da se stvara – jedno bez drugog nikako ne ide. A stvaramo ga u mlađim kategorijama jer već tada, od U14, U16, U17, U18 kategorijama prepoznajemo određeni profil igrača i metodama treninga i situacijama ih stavljam u takmičarski ritam da u nekim situacijama treniraju pod pritiskom.

### ● Odugovlačenje igre (Delay game action)

Strateški postoje ekipe koje svesno igraju duže napade da bi smanjile broj poseda protivniku, kao i da se već u samom napadu spremaju za odbranu, a to su napadi koji se završavaju od 20 do 24 sekundi. Drugi primer koji se poklapa sa ovom temom je odugovlačenje igre koje se koristi na kraju četvrtine ili na kraju utakmice (primer poslednjih 5 min. utakmice ili poslednjih 1-2 minuta četvrtine) kada imamo prednost. Tada svesno usporavamo ritam igre i preko napada kontrolišemo utakmicu. Završetak napada bi bio između 20. i 24. sekunde. Ne želimo da uđemo u greške koje će protivnik pretvoriti u lake poene pošto je u rezultatskom zaostatku i odgovara mu ubrzanje ritma igre na

kraju utakmice, a takođe na kraju četvrtine možemo izvršiti kontrolu igre da bi igrači kod rezultatske prednosti psihički i mentalno ušli sigurni u narednu četvrtinu ili poluvreme. Ove situacije takođe možemo trenirati iz već navedenih određenih opcija. To mogu biti opcije na niskom postu, izolacije, opcije iz blokada, pik opcije.

### ● Moguća zastupljenost u nedeljnom mikrociklusu

Legenda: E-egal 5 minuta(cluch), SE-super egal 2 minuta (super clutch), VR-vreme i rezultat 1 minut i manje (Time and clock), CT(ceo teren), S-sekunde, M-minuti, Eoq-kraj četvrtine napadi, Ato-posle tajm-auta napadi.

U tabeli sam naveo kako i kada bismo mogli da treniramo sve ove situacije u završnici. Napominjem da su to samo ideje, a vi možete napraviti najbolju kombinaciju vežbi za vaš tim. Tabela je sa primerom kada igramo jednu utakmicu u sedam dana ili kada igramo dve utakmice u sedam dana, to su tzv. dva mikrociklusa.

U nastavku želim da vam prikažem neke napadačke ideje završnica.

### ● Napadi za kraj četvrtine:

#### › Situacija 1

Igrač 1 je sa loptom na centralnoj poziciji, igrač 5 daje donju blokadu (Down screen) za igrača 2, koji prima pas od igrača 1, koji nakon pasa preko fler blokade od igrača 4 ide na desnu krilnu poziciju. Za to vreme na drugoj strani igrač 3 daje donju (Down screen) blokadu za igrača 4, koji ulazi u pik sa igračem 2 (dijagram 1).

#### › Situacija 2

Igrač 1 je na centralnoj poziciji sa loptom, igrači 3 i 4 daju uzastopni stager blok za igrača 2, koji prima pas od igrača 1. Nakon pasa, igrač 1 prima fler blokadu od igrača 5, koji se nakon flera otvara iz blokade prema košu, a igrač 2, nakon što je posle stager blokade primio pas, popravlja ugao dodavanja driblingom i daje pas igraču 1 (dijagram 2).

#### › Situacija 3

Igrač 1 je u poziciji izolacije sa loptom na centralnoj poziciji. Ostala 4 igrača su u poziciji 1-4 nisko. Otvaraju igru za igrača 1 (dijagram 3).

#### › Situacija 4 - 2 za 1 situacija

Igrač 1 nakon polovine daje pas igraču 2 i produžava u isti kornjer. Igrač 2 sa loptom ulazi u pik igru na strani sa igračem 5 i ima igru za prodor do koša. Igrač 3 ide u suprotni desni kornjer, a igrač 4 ide na desni blok niskog centra (dijagram 4).

#### › Situacija 5 - 2 za 1

Igrač 1 je sa loptom na levoj strani terena, igrač 2 mu daje base step up pik, a nakon pika igrač 2 prima fler blokadu od igrača 5 za prijem pasa od igrača 1 za moguću šut ili prodor (Dijagram 5).

#### › Situacija 6

Igrač 1 je na centralnoj poziciji, igrač 5 mu ulazi u centralni pik i otvara se na pick and pop. Za to vreme igrač 4 se ubacuje ispod koša, klasična pop-aut situacija (dijagram 6).

### ● Posle tajm-auta (ATO)

#### › Situacija 7

Igrač 2 izvodi aut sa strane, igrač 1 prima donju blokadu od igrača 5 i dobija pas od igrača 2, koji nakon pa-

sa prelazi na suprotnu stranu terena. Za to vreme igrač 1 koriguje poziciju driblingom i daje pas igraču 2. Nakon pasa, igraču 2 igrač 1 ide na suprotni korner. Za to vreme igrač 4 daje na laktu blokadu za igrača 5, koji ulazi da igra pik na desnoj strani sa igračem 2 (dijagrami 7 i 8).

#### ➤ Situacija 8

Igrač 3 izvodi loptu ispod koša, igrači 1, 5 i 2 su postavljeni u vertikalnoj liniji. Igrač 1 daje blokadu za igrača 4, koji nakon primljenog bloka daje pin down blokadu za igrača 2, koji se otvara za 3 poena, a igrač 1 prima blokadu od igrača 5 za moguću kratki šut za 2 poena ili polaganje na koš (cut screen) (dijagram 9).

#### ➤ Situacija 9

Igrač 3 izvodi loptu ispod koša, igrači 1, 5 i 2 su u vertikalnoj liniji, igrač 4 je na liniji penala. Igrač 2 daje blokadu igraču 5, koji prelazi na drugu stranu reketa, igrač 2 se nakon blokade otvara za prijem pasa u korner. Za to vreme igrač 1 daje blokadu za utrčavanje (cut screen) igraču 4 i nakon blokade se otvara na oko 60 stepeni desno za prijem pasa od igrača 2. Nakon pasa igraču 1, igrač 3 koristi blokadu od igrača 5 u dometu šuta (dijagrami 10 i 11).

#### ➤ Situacija 10

### ● Opcija dvostruki izlaz (Double exit, power)

Igrač 1 je na centralnoj poziciji, igrač 3 ispod koša daje blokadu za igrača 2, koji izlazi na drugi blok od igrača 4 za prijem pasa od igrača 1, koji nakon pasa igraču 2 ide u suprotni korner. Za to vreme igrač 3 izlazi na blokadu od igrača 5. Nakon prijema lopte, igrač 2 daje pas za igrača 4 na niskog posta i ide u split kretnju oko igrača 4 na drugu stranu. Igrač 3 prelazi na suprotnu stranu nakon splita igrača 2 i igrač 1 koriguje poziciju iz kornera (dijagrami 12 i 13).

#### ➤ Situacija 11

Igrač sa loptom na centralnoj poziciji ide u pik sa igračem 5, iz pika igrač 5 ide direktno u blokadu na krilnu poziciju (Pin down screen) za igrača 3, koji se otvara za šut. U isto vreme, igrač 4 se spušta i ulazi u blokadu igraču 2 na suprotnom krilu (dijagram 14).

### ● Napadi za završnice utakmica (Low clock)

#### ➤ Situacija 12

Igrač sa loptom 3 izvodi aut sa strane. Igrači 2 i 5 su na laktu, igrači 1 i 4 su na levoj i desnoj strani niskog bloka reketa. Igrač 4 postavlja blokadu za igrača i nakon blokade se otvara na niskog posta ili na fleš kat kretnju. A igrač 2 prvo pokušava da primi pas preko kat skrin bloka od igrača 4, ako ne može da primi produžava kretnju u korner. U isto vreme, igrač 5 daje blokadu za igrača 1 za šut. Ako igrač 1 ne može da šutne, ide na prodor (Dribble drive) i pas moguć za igrača 2 u korneru (dijagram 15).

#### ➤ Situacija 13

Igrač 3 izvodi aut sa strane, igrači 4 i 2 su na laktu i spajaju se u dupli blok za šut na igraču 1. Igrač 5 postavlja blokadu igraču 2, koji iz duplog bloka izlazi na šut kao druga opcija napada (dijagram 16).

#### ➤ Situacija 14

Igrač 2 izvodi aut sa strane, igrači 5 i 4 su na laktu, igrač 3 je na perimetru, a igrač 1 na niskom bloku. Igrač 1 ulazi u dijagonalnu blokadu za igrača 4 za prijem lopte na niskom postu od igrača 2. U isto vreme, igrač 5 ulazi u fler blokadu za igrača 3 na perimetru i odmah zatim u

drugu fler blokadu za igrača 2, koji prima loptu od igrača 4 sa niskog posta za šut (dijagram 17).

#### ➤ Situacija 15

Igrač 3 izvodi aut ispod koša, igrači 2, 1, 5 i 4 su raspoređeni u liniji široko na desnoj strani. Igrači 4 i 1 varaju i prelaze na drugu stranu, a igrač 5 daje blokadu za šut igraču 2. Igrač 3 ima 2 opcije: ili da da pas igraču 2 za šut ili da pas igraču 5 na kat iz bloka (dijagram 18).

#### ➤ Situacija 16

Igrač 3 izvodi aut sa strane, igrači 5 i 1 su na niskom bloku, igrač 4 je na kapici reketa, a igrač 2 je na perimetru. Igrač 1 ulazi u blokadu za igrača 4 i odmah nakon bloka prima blok od igrača 5 za šut (Pick for picker). Igrač 2 prelazi na drugu stranu (dijagram 19).

#### ➤ Situacija 17

Na  $\frac{3}{4}$  terena 3 sekunde ili manje do kraja igrač 3 izvodi loptu. Igrač 4 daje blokadu za igrača 2 i otvara se iz blokade za prijem lopte iza 6,75. U isto vreme, igrač 5 daje blokadu za igrača 1, koji prima pas od igrača 4 na levo krilo (dijagram 20).

#### ➤ Situacija 18

Na  $\frac{3}{4}$  terena 8 sekundi ili manje do kraja igrač 3 izvodi loptu, igrač 4 daje blokadu za igrača 2, koji se otvara na desno krilo. U isto vreme, igrač 1 daje blokadu za igrača 5, koji se otvara na levo krilo. Nakon blokade, igrač 1 dobija blokadu od igrača 4 za prijem lopte (dijagram 21).

#### ➤ Situacija 19

Na celom terenu 3 sekunde ili manje do kraja igrač 3 izvodi loptu, igrač 4 se duboko demarkira za prijem lopte od igrača 3. Igrač 1 je na desnom krilu i dobija pas od igrača 4, igrač 2 je na levom krilu. U momentu pasa na igrača 1, igrač 5 prelazi na drugu stranu reketa (dijagram 22).

#### ➤ Situacija 20

Na celom terenu 8 sekundi ili manje do kraja igrač 4 izvodi loptu ispod koša, igrač 1 je na desnom krilu, a igrač 3 je na levom krilu. Oni kreću prema lopti i uvlače svoje odbrambene igrače u pritisak. Za to vreme, igrač 2 se sprintom otvara i promenom ritma kretnje za prijem lopte u 1 na o (Leak out transition) (dijagram 23).

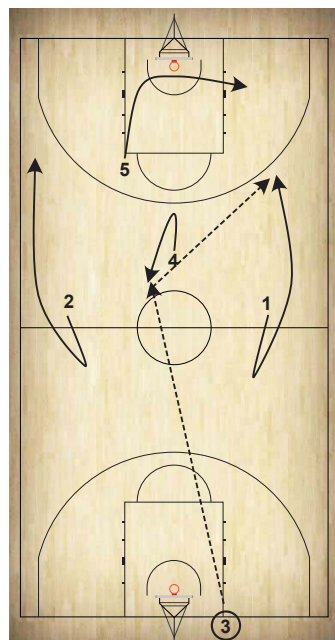
#### ➤ Situacija 21

Na celom terenu 8 sekundi ili manje do kraja igrač 4 izvodi loptu ispod koša. Igrač 2 daje blokadu za igrača 1, koji prima pas od igrača 4. Igrač 2 se nakon blokade otvara za prijem lopte u sredinu, kao prva opcija, a igrač 3 se otvara na strani lopte kao druga opcija. Igrač 4 ide na suprotnu stranu, u trejler poziciju, a igrač 5 je na drugoj strani, van reketa, u tzv. Leak out. Ovo je klasična presing tranziciona situacija (dijagram 24).

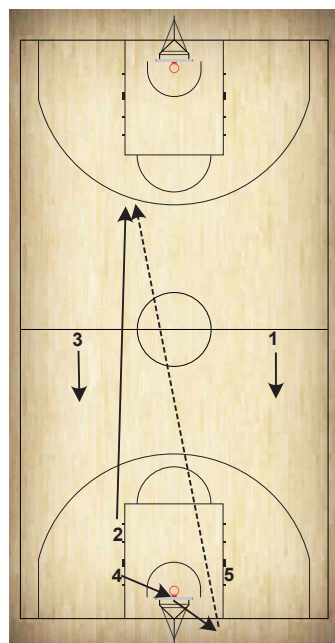
### ● Zaključak:

U NBA postoje treneri zaduženi za ove situacije, a takođe su zastupljeni i u samoj pripremi i treningu tih situacija. Oni prikazuju snimke igračima i analizu samih naših situacija kako smo igrali. Takođe pripremaju i analiziraju igre protivničkog tima u odbrambenim završnicama jer napad bilo koje vrste ne možemo pripremiti bez poznavanja protivničke odbrane i kako oni brane u bilo kom delu, pa tako i u samim završnicama, ali sve u korelaciji sa glavnim trenerom, čija je odluka poslednja: šta, kako, kad i gde se igra. U Evropi će na najvišem nivou sigurno dolaziti do specijalizacije.

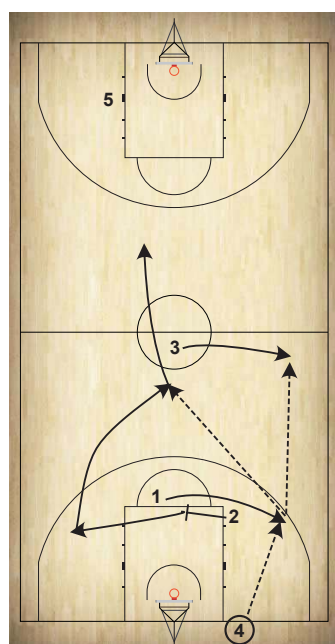
Dijagrami: **Marko Mrđen**  
viši košarkaški trener



DIJAGRAM 22



DIJAGRAM 23



DIJAGRAM 24



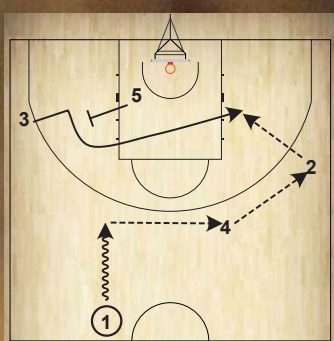
# Igra 1:1 leđima spoljnog igrača

Igra 1:1 sa loptom leđima ka košu (engl. Postup) jedno je od osnovnih napadačkih sredstava koje svaka ekipa u određenom trenutku, u većoj ili manjoj meri, inkorporira u svoju igru. Prednosti ovakvog pokušaja poentiranja su mnogobrojne: blizina koša u trenutku upućenog šuta trebalo bi da done i veći procenat realizacije, pruža se mogućnost fizički dominantnim igračima da iskažu svoj puni atletski potencijal, izuzetno je dobar način da se tokom utakmice kontroliše napadački ritam jer je sa aspekta napada u slučaju eventualnog promašaja nakon igre leđima dosta teže otvoriti uspešan kontranapad uz osetnu brojčanu prednost nakon eventualnog promašaja itd. Pri odabiru igrača koji bi ovakve tipove igre 1:1 trebalo da izvode, treneri se uglavnom odlučuju da to budu striktno unutrašnji igrači, sa pozicije 5 i donekle sa pozicije 4. U skladu sa takvom projektovanom igrom u budućnosti, i obuka mladih igrača ide u tom pravcu. Međutim, to nikako ne bi trebalo da sputava ekipe da za takvu vrstu igre koriste i spoljne igrače, sa pozicija 1, 2 i 3. U ovom broju vdonosimo izuzetno interesantno viđenje ove tematike aktuelnog trenera Golden State Warriorsa Majka Brauna.

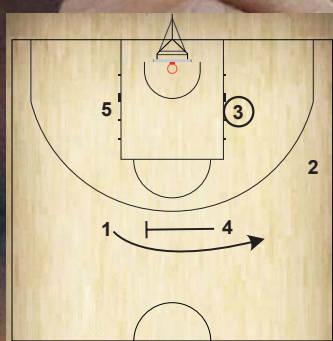
Svaki napadački koncept, odnosno njegova uspešnost, umnogome zavisi od tri strategijske komponente:

- **Ritam napada** (engl. Pace): Moderna košarka podrazumeva, naročito u NBA, da ekipe teže da igraju brzo i da do otvorenih pozicija za šut dolaze što je moguće brže nakon sticanja poseda; ovakav pristup leži u činjenici da je nivo odbrane, podjednako individualne i kolektivne, dosta porastao i da tim koji pri pojedinačnom posedu lopte dozvoli odbrani da se adaptira ima manje šanse da poentira;

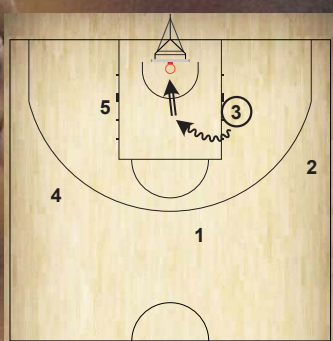
- **Rastojanje i raspored napadača na terenu** (engl. Spacing): S obzirom na prirodu igre i vremensko-prostorna ograničenja u košarki, od izuzetne je važnosti da igrači na terenu zauzimaju ona mesta u kojima će, ukoliko je o igri bez lopte reč, omogućiti i sebi i saigraču sa loptom da optimalno iskoristi prostor na terenu. Ovaj faktor uspešnosti napada je možda i najizraženiji kod igre 1:1 leđima, zbog svih specifičnosti koje ona nosi: napadač tokom post-apa je košu okrenut leđima, ograničen je pravilom od tri sekunde u reketu, vrlo često trpi veliki pritisak od odbrane (kontakt sa direktnim čuvarem ili čak i udvajanja). Uz sve navedene činioce, jasno je da je tokom igre leđima potrebno da sva preostala četiri igrača zauzmu mesto na terenu, a da pritom ni na koji način ne otežaju svom saigraču sa loptom. Štaviše, primenjuju se i određene taktičke varijante kako bi se (pre svega kretanjem ili blokadama bez lopte) takva igra olakšala igraču sa loptom koji napada leđima.



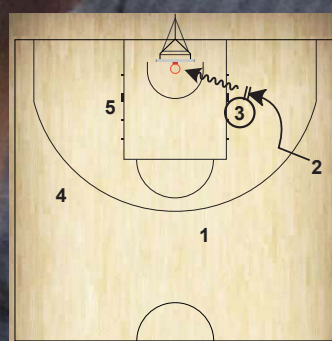
**DIJAGRAM 01**



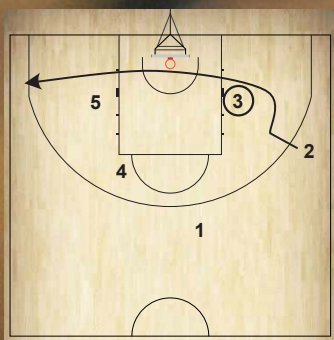
**DIJAGRAM 02**



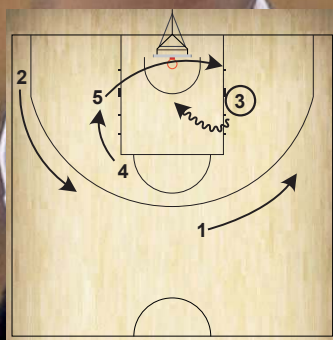
**DIJAGRAM 03**



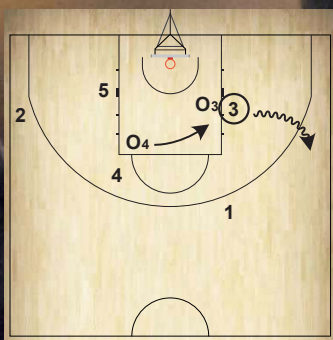
**DIJAGRAM 04**



**DIJAGRAM 05**



**DIJAGRAM 06**



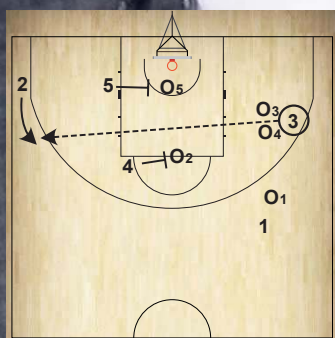
**DIJAGRAM 07**



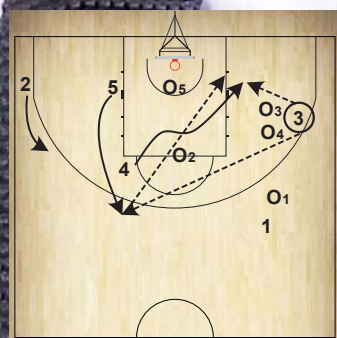
**DIJAGRAM 08**



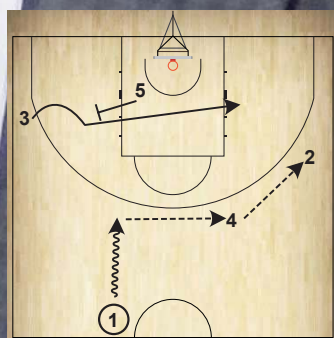
**Moderna košarka podrazumeva, naročito u NBA, da ekipe teže da igraju brzo i da do otvorenih pozicija za šut dolaze što je moguće brže nakon sticanja poseda; ovakav pristup leži u činjenici da je nivo odbrane, podjednako individualne i kolektivne**



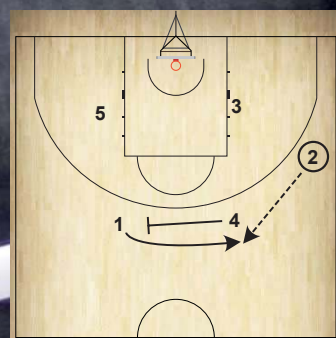
**DIJAGRAM 09**



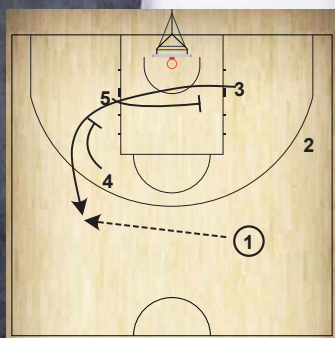
**DIJAGRAM 10**



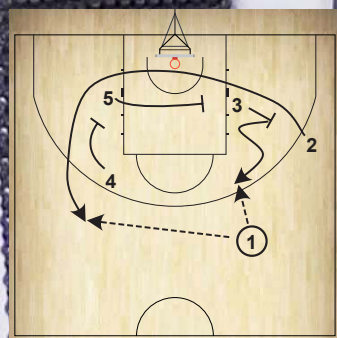
**DIJAGRAM 11**



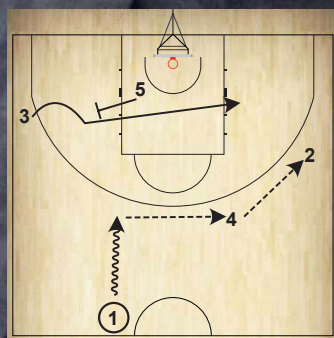
**DIJAGRAM 12**



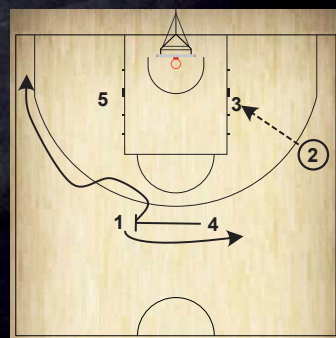
**DIJAGRAM 13**



**DIJAGRAM 14**



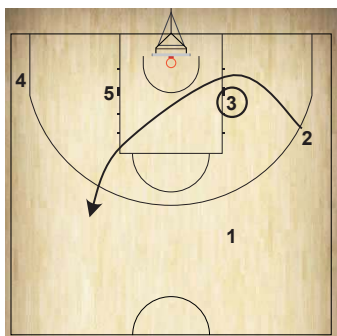
**DIJAGRAM 15**



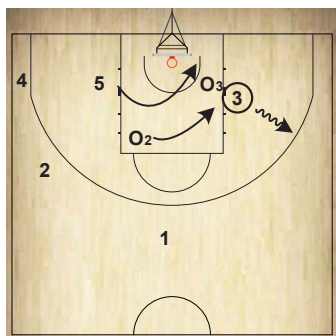
**DIJAGRAM 16**



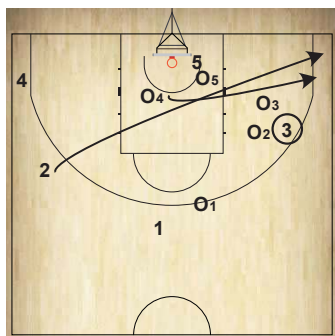




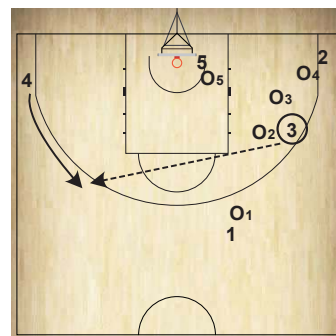
DIJAGRAM 17



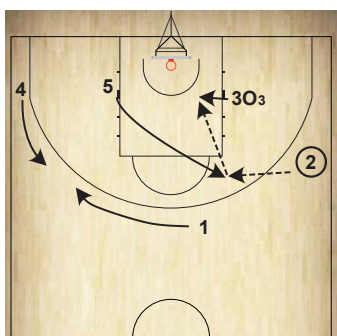
DIJAGRAM 18



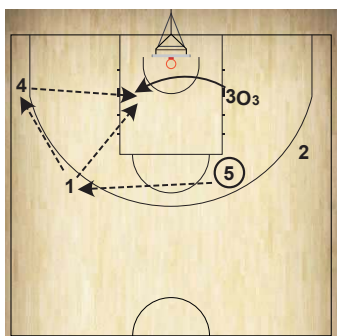
DIJAGRAM 19



DIJAGRAM 20



DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 22

● **Sposobnost za brzo donošenje odluka** (engl. Decisioning): U skladu sa već opisanim visokim nivoom odbrane, moderna košarka traži od napadača sa loptom da vrlo brzo bira optimalna rešenja koja će primeniti u igri. U NBA je već dugi niz godina prisutna tendencija koja se naziva „pola sekunde“ (0,5 seconds ili „point five“), koja slikovito opisuje da svaki igrač po prijemu lopte mora biti aktivan i u tom vremenskom intervalu odabrati svrsishodno rešenje.

Sledi primer napadačke postavke gde su na terenu, pored trojice spoljnih igrača, i dva visoka bez šuta za tri poena (faktički dve „tradicionalne“ petice). Raspored igrača na terenu u ovoj situaciji naziva se „Double Flood Spacing“. U ovakvom slučaju jedan od najjednostavnijih načina da se lopta rano u posedu, brzo nakon prelaska polovine terena, spusti do igrača za igru leđima, a koji je formacijski spoljni, jeste horizontalnom blokadom (cross-screen) od visokog igrača:

- **Dijagram 1: Dijagram 2:**
- **Dijagram 3: Dijagram 4:**
- **Dijagram 5: Dijagram 6:**

Uz pretpostavku da je igrač na poziciji 3 izuzetno dominantan u igri leđima u odnosu na svog direktnog čuvara, treba očekivati da odbrana posegne za određenim korekcijama kako bi tu prednost umanjila ili eliminisala. Najčešća adaptacija odbrane bi u tom slučaju bila da se pribegne udvajanju. Napad mora biti spreman, poštujući skup pravila, da odgovori na takve odbrambene opcije:

- **Dijagram 7: Dijagram 8:**
- **Dijagram 9: Dijagram 10:**

Ukoliko odbrana u samom začetku uspe da se dobro izbori sa inicijalnom horizontalnom blokadom i odbrambeni X3 ostane ispred 3 koji se traži za igru leđima, napad se adaptira na sledeći način:

- **Dijagram 11: Dijagram 12:**
- **Dijagram 13: Dijagram 14:**

Za razliku od svih prethodno opisanih situacija i rešenja, gde su na terenu prisutna i dva visoka igrača bez mogućnosti da prete šutem za tri poena, dalje sledi opis nekoliko opcija gde je u igri i jedan visoki igrač koji poseduje šut sa perimetra (klasična četvorka, odnosno stretch four, tj. onaj koji može da širi napadačku igru). Ovakav raspored se naziva još i „Overload spacing“, jer su tri potencijalna šutera za tri poena svi na strani pomoći u odnosu na post-ap igrača na poz. 3.

- **Dijagram 15: Dijagram 16:**
- **Dijagram 17:**

Recimo da se odbrana i u ovoj situaciji odlučuje

da brani dominantnu trojku udvajanjem. Princip je isti kao i u prethodno opisanoj varijanti izlaska iz udvajanja, gde 3 ima zadatak da driblingom „raširi“ trap. Međutim, s obzirom na to da sada u postavi imamo drugog visokog igrača koji može da šutne tri poena, uloga dvojke nakon udvajanja se dosta menja u odnosu na prethodnu situaciju.

● **Dijagram 18: Dijagram 19:**

● **Dijagram 20:**

Ako odbrana ipak odluči da se protiv dominantne trojke ne brani udvajanjem, već da igra ispred na liniji dodavanja (front), onda se napad adaptira klasičnom High-Low igrom:

● **Dijagram 21: Dijagram 22:**

Iz svega izloženog očigledno je da raspored igrača na terenu, tj. Spacing, igra ključnu ulogu u korišćenju igre 1:1 leđima od spoljnog igrača. Dobar raspored podrazumeva da saigrači jedni drugima ne smetaju, već naprotiv olakšavaju dolasku u povoljne situacije za šut, kako blizu koša tako i sa poludistance ili perimetra. Takođe, s obzirom na dosta visok kvalitet odbrane u modernoj vrhunskoj košarki (i individualne sa aspekta tehnike i grupne ili kolektivne iz perspektive taktike), dobar napadački Spacing omogućava napadu da odgovori na svaku pojedinačnu adaptiranu odbranu onda kad nisu ostvarene primarne težnje, odnosno u ovom slučaju igra leđima. Alternativna rešenja koja bi potom usledila se obično zasnivaju na igri 2:2 sa blokadom na lopti, odnosno na Pick n' Rollu u poslednjoj trećini ili četvrtini vremena za posed od 24 sekunde (poslednjih šest do osam sekundi napada). Dobru prostornu organizaciju svakako mora da prati i vremenska, odnosno Timing izvođenja zadatih kretanja, kako bi se u potpunosti iskoristile brojne mogućnosti koje pravilan raspored pruža.

Svakako da je jedna od mnogobrojnih dužnosti trenera da sve svoje igrače načini boljima. Upravo na ovaj način, odnosno omogućiti igraču da poentira sa konceptijski različitih mesta na terenu (kakvo bi za spoljnog igrača bila pozicija niskog posta) – treneri najpre obukom tokom razvoja mladog igrača, a potom i kasnije, na višim takmičarskim nivoima, mogu pomoći svom igraču da iskaže puni napadački potencijal, a da ekipa pritom dobije na kvalitetu i bude za još jedan korak bliže pobedi i dobrom timskom rezultatu.

Priredio: **Aleksandar Virijević,**  
viši košarkaški trener  
Dijagrami: **Marko Mrđen**  
viši košarkaški trener

# Pre tri godine imali smo samo nadu

**K**ošarkašice Crvene zvezde ove godine okitile su se duplom krunom. Trofej u Kupu Milana Cige Vasojevića su odbranile, ali su šampionsku titulu osvojile posle dugih 13 godina pauze.

Oba trofeja u riznici na Malom Kalemegdanu rezultat su planskog podmlađivanja tima i ulaganja u budućnost. Strpljenje se isplatilo i Crvena zvezda sada ima tim sposoban da dugo vlada u Srbiji. Naravno, ukoliko ostane na okupu.

Sve to posebno čini radosnim trenera crveno-belih košarkašica Dragana Vukovića. Čoveka koji je, zajedno sa svojim saradnicima i ljudima deo po deo gradi ovaj tim. Posebno je bio zadovoljan jednom činjenicom.

- Drago mi je što sam baš ja taj koji je posle 13 godina objedinio obe titule i nadam se da će to duže da traje - rekao je Vuković.

Potom je podsetio na put koji su crveno-bele prošle od talentovane ekipe do šampionskog trona. A to je bio komplikovan, nimalo lak put.

- Skupili smo se pre tri godine, okupili talentovanu decu i krenuli da gradimo ovaj tim. Počeli smo bukvalno od nule. Imali smo ubedljivo najmlađu ekipu. Prvu sezonu završili smo na sedmom mestu, a onda smo polako napredovali do ovog nivoa. Tada smo imali samo nadu.

Dodajući da ovi Zvezdini rezultati nisu nikakvo iznenađenje ako se zna koliko je rada i truda uloženo u sve, Vuković je priznao da je uspeh možda došao i godinu ranije nego što su u klubu planirali.

- Ove godine smo napravili i neke korekcije. Videli smo šta nam nedostaje na određenim pozicijama i doveli igračice potrebne da bismo napravili kompaktnu ekipu - kaže Vuković.

Tu je pre svega mislio na Mariju Prlju i Biljanu Stje-



panović, koje su znatno pojačale tim. Ali posebno je ponosan na činjenicu da je MVP finala bila Mina Đorđević, Zvezdin projekat.

- Većinom je reč o devojkama od 18 godina, koje izuzetno naporno rade. Koliku želju imaju, najbolje se vidi kada vodimo 30 razlike, a one i dalje igraju kao da je egal utakmica.

Sa titulom prvaka Srbije, Crvena zvezda ima mogućnost da igra u kvalifikacijama za FIBA Evrokup. Međutim, na Malom Kalemegdanu su svesni da bi to za njih bio preveliki zalogaj, koji bi više koštao nego što bi doneo klubu. I zato...

- Nama je po meri Jadranska liga - dodao je Vuković. - Ove sezone nismo imali neki zapažen rezultat, ali nismo ni bili opterećeni. Došli smo do Superlige, ali nama je važnije što smo dosta napredovali zahvaljujući mečevima u regionalnom takmičenju. Za kraj, Vuković je otkrio i kome je posvetio trofeje.

- Zvezdi. Biće ih još, nadam se.

**B. Kostreš**

## KONKURENCIJA

Trener Vuković nije zaboravio da pomene i velikog rivala - tim Radivoja Koraća.

- Korać je ekipa sa karakterom, bili su trostruki uzastopni prvaci, znaju da igraju finalne serije, ali mi smo ove sezone bili bolji, za energiju, borbu i zalaganje, kao i veliku želju koju smo pokazali u ovoj seriji.

## POVRATAK U REPREZENTACIJU

Kao „nagradu“ za duplu krunu, Vuković je dobio poziv u nacionalni tim. Jedan je od saradnika selektora košarkašica Stevana Karadžića. To mu je treći put da je u stručnom štabu ženske seniorske reprezentacije. - Posle sedam godina se vraćam. Bio sam već na dva Evropska prvenstva, 2005. u Turskoj sa Zoranom Kovačićem i 2009. u Letoniji, kao saradnik Jovice Antonića - podsetio je Vuković.







**Poslednji korak je „gašenje“, dovođenje do amaterizma većine klubova, samim tim gubljenje baze u kojoj niču talenti do juniorskog uzrasta. Odnost, model NBA teži da se preslika u Evropi, uz važnost jedino finansija, bez obzira na destrukciju ispod Evrolige i Evrokupa...**

# Od Fenera do fenjera

**K**raj košarkaške sezone donosi i analizu toka, noviteta same igre, što se najbolje vidi u timu Fenerbahčea, šampiona Evrope. Uz svoju devetu titulu Željko Obradović doneo je i nekoliko detalja vrednih pomena. Prvo, a najbitnije svakako je asistencija sa svih pozicija u timu, što se do sada retko sretalo. Naime, pored realizovanih, dodavala sa pozicija jedan i dva (Dikson, Slukas, Bogdanović), čak 21 asistenciju u dva meča upisali su Kalinić (9) i Judo (12), dakle sa pozicija tri, četiri i pet, što protivničku odbranu stavlja u nerešiv problem... Drugo, velika sloboda igrača u završnici napada, koji posle početnog pika idu na individualna rešenja, jer su maksimalno tehničko-taktički obučeni, dobro čitaj' odbranu, na prvu prednost u visini, vremenu ili prostoru idu na realizaciju. To odlično rade sva devetorica igrača koji su bila na parketu, što je stvar izvanredne početne selekcije, uigranosti kroz rad na treningu (poštovanja osnovnih zadatih principa), detaljnog i kvalitetnog skautinga, maksimalne psihološke pripreme za određenu utakmicu, da ne kažem trenutak... Treće, sve rečeno o ofanzivi važi i za odbranu – znanje i posvećenost, čitanje napada, sposobnost (kolektivnog) preuzimanja od Diksona do Juda, uz veliku sigurnost i saznanje da će ostala četvorica iz postave uvek pomoći. Naravno, važna je za sve to i (opšta i specifična) fizička pripremljenost, individualna defanzivna odgovornost, moć empatije i tako dalje... Četvrto, posledično, da bi jedan tim bio na evropskom tronu, minimalan broj datih poena je 80, a maksimalan broj primljenih koševa ne sme da pređe 75, sve ostalo su nijanse... Peto, što odudara od gotovo svih ostalih sastava, jeste igra sa svega osam igrača (u drugoj utakmici je trinaest minuta pre kraja ušao i Pero Antić kao deveti)! To nas vraća dvadesetak i više godina unazad, kada se nije igrala atletska, već košarka bez kontakta, što znači da su danas na ceni višedimenzionalni, polivalentni igrači pod oba koša, koji mogu u napadu igrati najmanje na dve pozicije (Kalinić na tri i četiri, najsloženija uloga, koja zahteva tehniku i znanje i spoljnog igrača i centra), a u odbrani čuvati, preuzimati i niže i više igrače od sebe. Dakle, nisu u modi (barem kod Žoca) „specijalci“ – oni koji igraju moćno odbranu a tanki su napadački, posebno ne oni koji se „švercuju“ u defanzivi a znaju da daju poen... Šesto, zaključno, za sve ovo potrebna je timska atmosfera, „hemija“, što nije lako postići rejtingom i finansijama dobro potkovanim momcima, posebno uvesti ih u odbrambene obaveze, što je isključiva zasluga prvog trenera...

Nešto da kažem i o sadašnjem trenutku evropskog basketa sa širih pozicija. Primetno je da se

ide ka proširenju Evrolige (na 18, kasnije verovatno i na 20 učesnika), što će broj takmičarskih mečeva za većinu timova dovesti do više od sto po sezoni (Crvena zvezda ove godine barem 85 u 255 dana, pa vidite stepen opterećenosti). To dalje znači pad forme od polovine maja, kada se igraju završnice nacionalnih liga, iz više razloga: tempiranje forme za period april/maj, praznjenje, zamor i povrede vodećih igrača, nedostatak motiva stranaca za „lokalna“, državna prvenstva i tako dalje. Primetan je pad kvaliteta završnica kako najjačih liga (Španija, Turska) tako i ostalih (Italija, Nemačka, Srbija, Hrvatska). Dalje, to će dovesti do toga da će jednog momenta i najjači morati da učestvuju samo u završnicama nacionalnih liga, što će iste baciti u potpuni zapećak, negledljivost, manjak ulaganja i slično. Poslednji korak je „gašenje“, dovođenje do amaterizma većine klubova, samim tim gubljenje baze u kojoj niču talenti do juniorskog uzrasta. Odnost, model NBA teži da se preslika u Evropi, uz važnost jedino finansija, bez obzira na destrukciju ispod Evrolige i Evrokupa...

Elem, sve navedeno će i evropske reprezentacije, samim tim i naša, osetiti već ovog leta na Evropskom prvenstvu: nacionalne selekcije i FIBA takmičenja bacaju se u drugi, treći plan jer NBA igrači nemaju preporuku svojih timova da igraju, već da se odmaraju preko leta, zbog velikog opterećenja i mogućih novih povreda (ranije Bjelica, sada možda Jokić). Isti je slučaj sa momcima koji po Evropi plešu: Kalinić, Bogdanović, Teodosić, Jović toliko su iscrpljeni, da bi nastup za repku ugrozio njihovu narednu sezonu, koja se kod nekih piše (u evrima) sa sedam cifara. Da ne govorim o „dva prozora“ tokom same sezone za FIBA kvalifikacije državnih timova, to neće ličiti ni na šta. Vidna je tendencija uvođenja dva jaka takmičenja u Evropi (sa oko pedeset klubova), svođenja državnih prvenstava na nižerazredne predstave ostalih timova, baze na amaterizam lokalnog, kafanskog tipa...

Primer sa srpskom ligom je tipičan: Zvezda (pa i ostala tri „jadranca“) igra dva međunarodna takmičenja (Evroligu i ABA) i dva domaća (Superligu i Kup Radivoja Koraća) koja osim prestiža ne donose ništa, samo more problema svima. Kada se (za godinu, dve) uvede ABA 2 nadmetanje (predviđeno učešće četiri naša tima), numerički znači da osam najboljih sastava ne može igrati i KLS, koja se automatski raspada, svodi na amatersko nadgornjavanje. Tih osam ABA 1 i 2 ligaša igraju samo Superligu, ostali mogu da batale basket, rad sa mladima i slično, jer je teško igrati četvrtorazredno prvenstvo bez novca, publike, interesovanja... Dobro bi bilo da se ova moja crna predviđanja ne ostvare...

# Mandat Željku Obradoviću

**B**roj na koji se podsećamo karakterističan je po mnogo čemu. U izvesnom smislu postao je i deo istorije: naime, ovo je prvi broj koji samostalno izdaje UKTS, odnosno prvi posle razdvajanja Srbije i Crne Gore u dve samostalne države.

Ipak, što se tiče funkcionisanja našeg udruženja i ovog magazina, gotovo da se ništa nije osetilo.

Toliko o istoriji.

Naslovna strana u svakom broju, pa i ovom, ima posebnu specifičnu težinu. Kako mi novinari to kažemo: treba je zaslužiti.

U ovom broju naslovnu stranu su zaslužili mladi trener Vlado Vukočić, kao trenerska zvezda u usponu koja je blesnula u sezoni 2005/06, i već afirmisani košarkaški trener Duško Vujošević.

Nakon što je Vladi Đuroviću u FMP-u istekao ugovor, na njegovo mesto došao je mladi i široj javnosti nepoznati Vlado Vukočić. Bio je to hrabar potez uprave

stvaranje tima na početku sezona, jer su najbolji odlazili u bogatije klubove. Podsetimo se Vujoševićeve mudrosti, koja može biti nauk svima koji kreću u častan i težak posao košarkaškog trenera: - Bavimo se takvim poslom u kome čovek koji napravi uspeh mora prvi da ga zaboravi i znatno pre svih ostalih. U suprotnom je u velikoj opasnosti. Samo je jedna činjenica gora od pobeđe, a to je poraz (str. 9).

Kako je već pomenuti razlaz sa Crnom Gorom zahvatao izbor novih organa udruženja, na skupštini u Kragujevcu za novog predsednika izabran je Željko Obradović. U Upravni odbor ušli su još Dušan Ivković, Jovan Malešević, Vladimir Androjić, Milan Josić i Zoran Kovačić. TRENER je svedok da je usledio snažan uspon u radu društva (str. 12-13).

Kako su, u najširem spektru, stručne teme uvek imale najviše prostora u našem magazinu, ovom prilikom podsećamo na sledeću: Pravila igre i interpretacija. To je bio nastavak saradnje sa jednim od najkompetentnijih poznavalaca ove oblasti Brankom Lozanovim (str. 33-34.).

Još ovom prilikom i na primeru ovog broja pokazaćemo raznovrsnost i zastupljenost stručnih tema u našem magazinu. Dakle, pored već pomenute, u broju na



**Podsetimo se Vujoševićeve mudrosti, koja može biti nauk svima koji kreću u častan i težak posao košarkaškog trenera: - Bavimo se takvim poslom u kome čovek koji napravi uspeh mora prvi da ga zaboravi i znatno pre svih ostalih.**



koji se podsećamo imali smo još šest stručnih tema, i to:

Željko Lukajić: Usavršavanje individualne odbrane kod mladih kategorija.

Zoran Sretenović: Individualna obuka plejmejкера.

U okviru uzorne saradnje sa magazinom ASSIST, koji je izdavala FIBA i koji se, nažalost, ugasio, preuzeli smo temu Hel Vizel: Napad 1 na 1, igra dodavanja.

Kem Lumsden: Vežbe za poboljšanje driblinga.

Srđan Sarić: Postepena priprema košarkaša za razvoj skočnosti i agilnosti.

Konačno, u rubrici INTERNET sa sajta: www.coachescilpboard.net doneli smo temu Vežbe za učenje osnovnih principa odbrane: čovek na čoveka.

S ponosom pitamo malo li je. Onima kojima je i ovo malo više se nećemo baviti. Kako nam prostor ne dozvoljava da vas podsetimo šta se još nalazi u broju 41, preporučujemo vam da ga izvadite iz arhive i još jednom pogledate. Bićete na dobitku. **M. P. Polovina**

kluba iz predgrađa, ali i mladog stručnjaka, koji je preuzeo odgovornost da vodi ekipu aktuelnog prvaka Jadranske lige. Jedan od dokaza da je Vukočić iskoristio priliku jeste i činjenica da ga je selektor Dragan Šakota uzeo za prvog pomoćnika u stručnom štabu reprezentacije koja je branila titulu prvaka sveta. O Vukočićevom ulasku u svet ozbiljne profesionalne košarke, njegovim razmišljanjima i planovima pogledajte na stranama 4-5.

Već odavno afirmisani stručnjak Duško Vujošević ne samo da je trijumfalno završio još jednu sezonu već je s Partizanom osvojio petu uzastopnu titulu državnog prvaka, što je do tada jedino uspeo legendarni Nebojša Popović.

Savlađujući brojne (nekošarkaške), ovakav kontinuitet uspeha bio je više od podviga. Poseban problem je bio



# Studenti uz podršku Sonje Petrović

**Internacionalni studentski turnir Best održan je od 18. do 20. maja u Beogradu, a ove godine bio je po deseti put sabirni centar akademaca sportista iz inostranstva i Srbije.**

► Foto Best 2017.

**S**rpska prestonica ugodila je više od 800 studenta iz Francuske, Rusije, Slovenije, Turske, Hrvatske, Češke, Kuvajta, Libana, Alžira i Španije, koji su se, pored košarke, takmičili u osam sportova.

Turnir Best deceniju propagira studentski sport, a značaj ove vrste sporta prepoznala je srpska reprezentativka u košarci Sonja Petrović, koja je bila promoter ovogodišnjeg turnira. Petrovićeva je studentkinja Fakulteta organizacionih nauka i često je bila u sastavu košarkaške selekcije svog fakulteta. U ličnoj kolekciji medalja, pored zlata sa EP 2015. i bronze sa Olimpijskih igara iz Rija, ima i najsajjnije odličje sa Besta osvojeno pre dve godine. Sve to su razlozi zbog kojih je krilna košarkašica naše reprezentacije ove godine dala podršku studentima koji su učestvovali na turniru.

„Pored klupskih i reprezentativnih obaveza uvek nađem vremena da se priključim i svojoj ekipi sa Fakulteta organizacionih nauka, čiji sam student. Igranje na turniru ovog tipa je nešto sasvim drugačije od onoga na šta sam navikla. Moram priznati da je dosta opuštenije, a ono po čemu pamtim Best je svakako druženje i dobra atmosfera. Na turniru učestvuje veliki broj sportista studenata koji se profesionalno bave sportom, što čini da se utakmice igraju na zaista visokom nivou. Nažalost, ove godine zbog priprema reprezentacije nisam mogla da učestvujem, ali sam pratila rezultate svoje ekipe i davala im podršku“, izjavila je Sonja Petrović, koja se sa nacionalnom selekcijom

sprema za predstojeće Evropsko prvenstvo u Češkoj (16-25. juna).

Iako nisu mogle da računaju na Sonjinu pomoć na terenu, košarkašice Fakulteta organizacionih nauka uspele su da se domognu zlata, pošto su u finalu pobedile košarkašice Poljoprivrednog fakulteta. S druge strane, muška selekcija FON-a morala je da se zadovolji srebrnom medaljom, dok je zlato zasijalo na grudima košarkaša Fakulteta za menadžment.

Pored promocije košarke, studentskog sporta i njegovog značaja za akademce, Best je bio prilika i da mladi treneri pokažu umeće vođenja ekipa. Kod studentskih timova dosad nije bila ustaljena praksa da imaju trenere, ali se to stanje popravlja iz godine u godinu. Na ovom turniru sve ženske studentske ekipe iz Srbije imale su stratega na klupi. Aleksandar Stefanović predvodio je šampionke, a Pavle Antić bio je trener Poljoprivrednog fakulteta. Na istoj poziciji u ekipi Pravnog fakulteta bio je Marko Nikolić, dok je na klupi košarkašica PEP-a sedeo Nikola Despotović. Od pet muških ekipa koje su učestvovala na ovom turniru, trenere su imali Tehnološko-metalurški fakultet (Nikola Jović) i Ekonomski fakultet (Milan Reljić).

Iako ga je u ženskom finalu nadmudrio kolega Aleksandar Stefanović, glavnokomandujući Poljoprivrednog fakulteta ovakve turnire vidi kao priliku da treneri prikupe neko novo iskustvo.

„Već treću godinu u nizu naša ekipa učestvuje na turniru Best i mogu da kažem da se na njemu vrlo prijatno osećamo, pre svega zbog dobre atmosfere koja vlada u halama u kojima se igra košarka. Turnir se odigrava u košarkaškoj postsezoni i pred ispitne rokove, a pošto su ekipe sačinjene od profesionalnih igračica i studentkinja, važno je obratiti pažnju na fizičko stanje u kom se sve one nalaze. Treba učiniti sve da se što više smanji rizik od nekih povreda, pogotovo što se u jednom danu igra više utakmica. Igračice na turnir dolaze posle posla, treninga ili učenja i u svim tim situacijama važno je prilagoditi im se i učiniti sve da budu sposobne da odigraju kvalitetno i da na kraju pobedimo. Prethodnih godina uspeli smo sve to da uskladimo, s obzirom na to da smo svaki put uzeli neku od medalja, a jednom i da osvojimo turnir. Sve ovo je vrlo specifično kako za njih koje igraju tako i za mene koji sam njihov trener. Moram da priznam da svake godine prikupim neko novo iskustvo. Tačnije, neki novi momenat u kojem sam odreagovao ovako ili onako, pa kažem sebi da je to ispalo dobro ili nije i da ću to promeniti dogodine, kada se nađemo u istoj situaciji pod istim uslovima igre“, kaže Pavle Antić, trener košarkašica Poljoprivrednog fakulteta.

**D. Popović**



**N**aše kraljice, zlatne srpske košarkašice, osvojile su sve medalje, zna ih i divi im se cela planeta, bezbroj puta su usijale internet, a sada su definitivno dobile potvrdu da su ušle u istoriju i da će tu ostati – dobili smo knjigu o njima. Odlazeći na Evropsko prvenstvo u Češku, gde brane zlatnu medalju, nose sa sobom i upravo izašlo enciklopedijsko delo „Koš po košarkašice“, sažetu celokupnu istoriju ženske košarkaške reprezentacije Jugoslavije i Srbije na zvaničnim takmičenjima FIBA. Ova knjiga vredi više od bilo kog motivacionog govora, dovoljno ju je prelistati i shvatiti kakvu dragocenost imamo, kakvu tradiciju održavamo i koliko poštovanje zaslužuju naše basket dame svih generacija, ali i autor ove knjige.

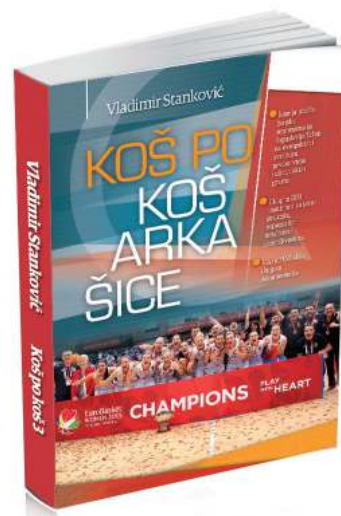
Knjigu je pripremio novinar i publicista Vladimir Stanković i može se reći da je njome zaokružilo svoju košarkašku trilogiju. Prva dva njegova dela – Koš po koš 1 i 2 – posvećena su muškoj košarci, jedna evropskim prvenstvima, a druga Olimpijskim igrama. U ovoj knjizi Stanković je sažeo sva takmičenja – evropska i svetska prvenstva i Olimpijske igre – na kojima su igrane naše košarkašice. Naravno, o tome bi se mogla napisati čitava biblioteka, ali ov-

cima, rezultatom i takmičenjem na kome je igrano. Uz sve to i učinak svih selektora ženske reprezentacije. Za sve to poslužila je obimna dokumentacija našeg poznatog statističara sporta Dragana Martinovića.

„Pisana je za sve generacije i o svim generacijama. Predstavlja svojevrsan muzej uspomena, precizan pregled učešća naše ženske reprezentacije na najvećim zvaničnim takmičenjima FIBA... Utakmica po utakmica, koš po koš... Svojevrsno podsećanje na velike trenere i igračice, na istorijske početke i prvo stupanje na pobedničko postolje, na prekobrojne srebrne podvige na najvećim planetarnim takmičenjima, pa sve do najvećeg uspeha, prvog zlata (EP 2015) i najsvežijeg, olimpijske bronzne 2016. godine“, napisala je u uvodniku za ovu knjigu Ana Joković, potpredsednica KS Srbije zadužena za žensku košarku.

Uz obećanje autora Vladimira Stankovića da za 2019. priprema i četvrtu knjigu na sličnu temu, posvećenu muškim svetskim prvenstvima, vredi zabeležiti da je „Koš po košarkašice“ izdanje kuće „Više od sporta“, specijalizovane za sportsku literaturu, a nastanak ove knjige finansijski je podržao Košarkaški savez Srbije.

**Aleksandar Ostojić**



**Na jednom mestu našle su se priče obogaćene statistikama i fotografijama o svim utakmicama naše ženske košarkaške reprezentacije na evropskim i svetskim prvenstvima i olimpijskim igrama, pravi muzej uspomena autora Vladimira Stankovića**



# Od Taša do Olimpa

de je na 360 strana sažeto sve najvažnije: od prvog pojavljivanja jugoslovenskih košarkašica 1954. na Evropskom prvenstvu u Beogradu (igralo se na Tašmajdanu) do olimpijske bronzne iz Rio de Žaneira 2016. Ukupno 289 utakmica. Date su kompletne glave svih utakmica na osnovu zapisnika FIBA, zbirne statistike, kao i preko 150 fotografija (od kojih neke dosad nikad nisu videne), mnogo anegdota... Osim priča o trnovitom putu naših dama (koji neodoljivo podseća na priču o uspehu naše muške košarke), tu je i bezbroj detalja, anegdota i autorskih priloga novinara koji su pratili te velike događaje širom sveta. Kao potpisnici tih sećanja su doajeni našeg sportskog novinarstva, poput Vlaste Ignjatovića i Jove Kosijera, zatim proslavljene reprezentativke Olga Đoković i Nina Spasojević, kao i ugledna pera kakva su Aleksandar Miletić, Vladimir Vujan, Biljana Kostreš, Dragan Nikodijević i Aleksandar Ostojić.

Tu je i spisak svih zvaničnih utakmica reprezentacija Jugoslavije i Srbije (ukupno 1.124) sa datumima, protivni-





# Uspех se već podrazumeva



**D**o pre nekoliko godina, naš najstariji stručni seminar Trenerski dani polako je zapadao u krizu.

Mnogo je objektivnih i, čini se, više subjektivnih razloga što je to bilo tako. Srećom po članove našeg udruženja, već treću godinu zaredom ovaj naš seminar, namenjen trenerima koji rade sa mlađim kategorijama, doživljava renesansu. Moglo bi se čak tvrditi da lestvicu kvaliteta podiže na sve viši nivo.

Odlukom Upravnog odbora definitivno je rešeno da je najbolja opcija za seminar Beograd. Određen je i datum - 7. maj. Mesto održavanja, u nemogućnosti da to bude SC Šumice, premešteno je u SC Vizura-Zemun.

Okupilo se tog dana u Zemunu blizu 700 trenera, bez obzira na to, nije bez značaja, što su naši nesrećni meteorolozi danima za taj dan najavljivali gotovo kataklizmu, tako da je sam izlazak iz kuće trebalo da bude podvig i samo u izuzetnoj prilici. (Ovo se zaista nije moglo prećutati, prim. aut.).

Dakle, počelo je svečano. Sekretar UKTS je najavio novi naziv seminara i dao reč legendarnom Borici. Pono vo smo čuli divne rečenice, mudre glave, od zahvalnosti za čast koja mu je ukazana, do značaja neprekidnog stručnog usavršavanja, pa čak nije izostalo ni pominjanje ovog magazina u svemu tome.

Konačno, ono što je suština, a to su predavači i teme seminara. Ponovo, pun pogodak organizatora:



Dejan Milojević je na izuzetno razumljiv i prijemčiv način obradio temu „Obuka igrača na low postu“. Novi selektor naše ženske reprezentacije Stevan Karadžić obradio je temu „Trening principa odbrane“. Seminar je zatvorio Veselin Matic temom „Tehničko-taktički aspekti igre u napadu“.

Bez sumnje bio je to izuzetno uspešan trenerski seminar, sa koga je svaki učesnik otišao obogaćen nekim novim saznanjem. Ova činjenica dobija na težini kada se ima u vidu da je reč o skupu trenera koji rade sa mlađim kategorijama. Trenerima od kojih umnogome zavisi budućnost naše košarke, a što se često zaboravlja, pa čak i nedovoljno poštuje.

Ne zamerite na podsećanju: osnovni smisao postojanja i zadatak broj jedan našeg udruženja je stručno usavršavanje trenera. Raduje podatak da se ovakvim aktivnostima, sa velikom izvesnošću, Trenerski dani „Borivoje Cenić“ 2018. mogu spokojnije očekivati. Uspех nam mora postati navika, a ne više - podvig.

Naravno, pored organizatorima, uspeh ovogodišnjeg seminara pripada trenerima, koji su svojim prisustvom opravdali postojanje seminara.

**M. Polovina**

Ono što je već ranije odlučeno i po čemu će ovaj seminar ući u istoriju našeg udruženja jeste činjenica da je on s razlogom i ponosom dobio ime Trenerski dani „Borivoje Cenić“.

Treba li podsećati da je reč o trenerskoj legendi koji je, ali bukvalno, svoj život posvetio edukaciji mladih trenera. Treneru koji je s pravom ovenčan najvišim priznanjem našeg udruženja - nagradom za životno delo „Slobodan Piva Ivković“.







