

TRENER

broj 97
januar 2018.
godina **XXII**

magazin udruženja košarkaških trenera



Aleksandar Đorđević

Hvala igračima i njihovim trenerima

Malo više od dva meseca posle finala Evropskog prvenstva u Istanbulu, Srbija se našla u situaciji da u Beogradu igra zvanične mečeve samo sa Birčevićem i Mačvanom iz tog tima. Iz onog olimpijskog vratili su se Raduljica i Simonović.



Nenad Čanak

Za Partizan
gde mu je
mesto



Legende

Ranko
Žeravica
čovjek i trener

2018



Januar

P	U	S	Č	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Februar

P	U	S	Č	P	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Mart

P	U	S	Č	P	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

April

P	U	S	Č	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Maj

P	U	S	Č	P	S	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Jun

P	U	S	Č	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Jul

P	U	S	Č	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Avgust

P	U	S	Č	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septembar

P	U	S	Č	P	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Oktober

P	U	S	Č	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Novembar

P	U	S	Č	P	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Decembar

P	U	S	Č	P	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

TRENER

Naše priče



■ Usavršavanje

Stručno usavršavanje trenera bilo je i ostaje osnovni smisao postojanja našeg udruženja. Utisak je da smo u godini za nama, na tom planu, napravili novi i kvalitetan iskorak. „Basketbal klinik Belgrade“ nam je i dalje edukativni skup košarkaških trenera internacionalnog karaktera, najvišeg ugleda u Evropi, pa i šire. Od 28. novembra 2017, posle sednice Upravnog odbora, zna se da će BCB 2018. biti održan 30. juna i 1. jula, dan uoči utakmice naše muške reprezentacije (drugi prozor za SP) sa Nemačkom.

Naš najstariji trenerski seminar, koji s ponosom nosi ime našeg legendarnog trenera Borivoja Cenića, poslednjih nekoliko godina doživljava pravu renesansu u najboljem smislu te reči.

Brojnim drugim aktivnostima, a u vezi sa stručnim usavršavanjem, od pomenute sednice Upravnog odbora dobili smo još jedan događaj. Na inicijativu naše regije Sever, odnosno Vojvođanskog udruženja trenera, 29. decembra sa početkom u 12 sati u Novom Sadu je održan seminar namenjen trenerima svih kategorija u velikoj sali SPENS-a, koji je bio otvoren za sve trenere iz Srbije.

Kako je jedan od osnovnih uslova za uspeh ovih stručnih skupova kompetentnost predavača, taj uslov je ispunjen. Tačnije, predavači na seminaru bili su Boško Đokić, trener bogatog iskustva, velikog znanja sa dokazanim darom za ulogu predavača, i Ivan Zarić, kvalitetom koji podrazumeva uloga kondicionog trenera naše reprezentacije.

■ Najbolji

Košarkaški savez Srbije nastavio je sa divnom praksom da krajem godine proglasi najbolju košarkašicu i košarkaša Srbije u godini za nama. UKTS svakako tu ideju podržava. Kako se taj izbor vrši glasovima novinara sportskih redakcija koje prate košarku, ove godine je u taj izbor, konačno, uvrštena i redakcija ovog magazina, koji u svom zaglavlju, jedini u Srbiji, a opet sasvim prirodno, pored loga UKTS-a, ima i logo KSS.

Zatim, šta ovom predivnom izboru, po nama, nedostaje? Zašto pored zasluženo najboljih igračice i igrača nemamo i najboljeg trenera? Čini nam se da se to pitanje logično, kao i to da obrazlaganje postavljenog pitanja nije potrebno. Pa neka u

tom izboru budu bar oni treneri koji vode reprezentativne selekcije, a zašto ne i oni koji, recimo, postanu prvaci Srbije ili pobednici kupa „Radivoj Korać“ i „Ciga Vasojević“ ili dovedu svoje ekipe na vrh Evrope –svetski su, a naši.

■ Licence

Procenu je se, iz kompetentnih izvora, da u Srbiji, sve u svemu, ima preko hiljadu košarkaških trenera. Za zemlju košarke dovoljno, da je sreće, pa da svaka selekcija, od najmlađih pa redom, na čelu stručnog štaba ima trenera s najvišom – crvenom licencom. Nema sumnje da je posle silnih, nekada nerazumnih prepreka, sistem licenciranja zaživeo. Što je od značaja ne samo za kvalitet košarke već i za regularnost takmičenja.

Normativnim aktima Udruženja utvrđena su strikna i logična pravila kako se stiču licence: plava i crena, koja samim tim stiče pravo da bude FIBA licenca.

Međutim, čini se sasvim opravdano, a i praksa na to upućuje, na jednoj od poslednjih sednica Upravnog odbora našeg udruženja mogao se čuti niz zanimljivih opservacija kada su licence u pitanju. Recimo treneri sa crvenom licencom su potpuno, formalno pravno, ravnopravni u konkurenciji za mesto na trenerskoj klupi tima ili reprezentativne selekcije. Dakle, formalno tu nema ništa sporno. Međutim, u životu ta razlika ipak postoji. Primera radi: trener koji je uz sav trud, stečeno i pokazano znanje, stekao crvenu licencu, najčešće nije kvaliteta trenera sa istom takvom licencom koji iza sebe ima iskustvo, osvojene titule, igrače za koje može reći da su se vinuli do zvezda, pod njegovim „drilom“ i slično.

Zato je ovo predlog za razmišljanje za sve članove Udruženja, a reč je nekoj vrsti gradacije crvene licence, podrazumeva se po kvalitetu. Do tog kvaliteta, jer nema posla za sve, pauza u radu ostavlja loše posledice. Do iskustva u radu moglo bi se doći i stažiranjem.

Sama ideja Upravnog odbora je ideja za razmišljanje, jer se u slučaju nalaženja novog, kvalitetnijeg ili čak pravednijeg rešenja mora menjati i Statut. Zaokružena ideja o uvođenju crvene licence, recimo, 1, 2, i 3 pomogla bi, posle verifikacije na skupštini našeg udruženja, da se primenjuje, najranije, od sledeće sezone. ●

Impresum

Osnivač i izdavač: Udruženje košarkaških trenera Srbije, Beograd, Sazonova 83 ■ Za izdavača: Ivan Jeremić ■ Glavni i odgovorni urednik: Mirko Polovina, mppolovina@gmail.com
 ■ Izdavački savet: dr Vladimir Koprivica, Borivoje Cenić, Veselin Matić, Aleksandar Ostojić, Milka Mrđa, 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

A photograph of Saša Đorđević, a basketball coach, standing on a court. He is wearing a dark blue long-sleeved polo shirt with a PEAK logo and the Serbian national emblem, and dark blue trousers. He is pointing his right hand towards the right side of the frame. The background is a blurred basketball court with spectators.

Hvala igračima i njihovim trenerima

Košarka je igra detalja, automatizma i preciznosti i sve to mora da se trenira da bi ličilo na nešto, ne može se samo izaći na teren i reći: „Vi ste Srbija, a vi Gruzija, pa igrajte“, svi treneri plaču za trenin- gom, rekao Saša Đorđević nakon prvih kvalifikacionih utakmica njegovih izabranika.

Prvi vikend posvećen obavezama reprezentacija u kvalifikacijama za Svetski kup u Kini 2019. je za nama. Srbija je opravdala svoj renome poredama nad Austrijom i Gruzijom kod kuće, iako se, kao i sve druge reprezentacije, suočila sa izostankom najboljih igrača iz NBA i Evrolige. Sukob FIBA i Evrolige tako nije još uvek razrešen, a kada će – ne znamo. Evropska komisija je obećala da će presuditi, ali se i to još čeka, pa smo imali situaciju da u isto vreme imamo evroligaške mečeve i utakmice nacionalnih selekcija. Malo više od dva meseca posle finala Evropskog prvenstva u Istanbulu, Srbija se našla u situaciji da u Beogradu igra zvanične mečeve samo sa Birčevićem i Mačvanom iz tog tima. Iz onog olimpijskog vratili su se Raduljica i Simonović. Selektor je onda pozvao iskusne Tepića, Paunića i Gagića, koji su već bili na nekim prvenstvima, a ostatak popunio mladim igračima – debitantima na velikoj sceni. Tim povodom, selektor Srbije Saša Đorđević sumirao je situaciju u kvalifikacijama u koje je ušao sa iznudenim timom, a govorio je i o svim drugim problemima u košarki onako kako obično čini – detaljno i energično.

– Od početka smo shvatili šta je pred nama, da je svaka sledeća utakmica najvažnija, i svi smo na to tako gledali i tako spremali igrače. Pokušavali smo da u kratkom roku dodemo da nekih automatizama koji su potrebni. Sigurno da nam je bila potrebna pomoć publike, naročito mladima, koji su možda i došli s privatnim očekivanjima, ali najbitniji je bio rezultat, a ne igra. Situacija je bila onakva kakva je bila, ali pobednik uvek nađe rešenje za neki problem, a gubitnicima je to povod za odustajanje – počeo je selektor svoje izlaganje.

► **Mogu li neki od ovih igrača biti nosioci kasnije?**

– Svi su oni bili u našim sveskama i analizama. Sigurno da su i sada igrali najbolji igrači kao i oni koje sam vodio na EP. Rekao sam im da su reprezentativci Srbije u svakom pogledu.

► **Meč sa Austrijom?**

– Austriju smo respektovali i sve je bilo spremno i skautirano. Radim sa ljudima koji znaju šta želim i to se nađe na stolu i pre nego što završim pitanje. Nismo preterivali sa informacijama da ne bi previše opteretili igrače i zapostavili svoj košarkaški instinkt. Svi smo bili zatečeni, nismo znali kako će izgledati sve i svaki sledeći put će biti lakše. Hvala klubovima, koji su imali razumevanja, i mom klubu, koji mi je izašao u susret što se tiče angažovanja





Moram prvo da kažem da sam izuzetno srećan i ponosan što treniram ovu grupu momaka, doživljam nestvarno pozitivne emocije kraj njih. Imaju izvanredan kvalitet i košarkaško znanje i ja im čestitam. Čestitam i njihovim trenerima u klubovima i trenerima u mladim selekcijama jer su svi oni doprineli tome da mi imamo olakšan posao kada dođu u A tim

ovde. Vidite, mi nemamo prava da se bavimo onim šta je bilo juče, a kamoli pre nekoliko meseci, ali imamo entuzijazma za novo poglavlje. Austrija nije menjala tim od njihovih kvalifikacija i to se videlo na terenu, oni su u automazimima u kojima mi nismo, ali smo vodili igru kako treba. Trenerski bi mi bilo lakše da smo imali više igrača koji poznaju sistem, zato je ovo bio veliki izazov. Sigurno je značila velika pomoć Mačvana, Simonovića, Raduljice, Birčevića, koji znaju naše zahteve i terminologiju koji su potpuno novi za nove igrače. Postavilo se pitanje odakle krenuti u takvim okolnostima, ali se sve dobro završilo. Mi koji smo tu dugo znamo da napravimo opuštenu atmosferu koja pomogne igraču da znanje sruči na teren bez mnogo opterećivanja.

➤ *Sledio je meč sa Gruzijom?*

– Za utakmicu sa Gruzijom imali smo zadatak da budemo još bolji. Oni su izgubili od Nemačke i mi smo to analizirali i oporavili igrače. Uveli smo ih opet u jedan takmičarski fanatičan pristup kojim smo ponovo tražili rezultat.

➤ *Pobeda je bila nešto teža u drugom meču?*

– Moram prvo da kažem da sam izuzetno srećan i ponosan što treniram ovu grupu momaka, doživljam nestvarno pozitivne emocije kraj njih. Imaju izvanredan kvalitet i košarkaško znanje i ja im čestitam. Čestitam i njihovim trenerima u klubovima i trenerima u mladim selekcijama jer su svi oni doprineli tome da mi imamo olakšan posao kada dođu u A tim. Moj strah da možda ne postoji znanje bio je neopravdan jer je znanje tu, kao i veliko srce i želja ovih momaka.

➤ *Koliko su se razlikovale ove dve utakmice, a koliko su bile slične?*

– Obe su bile veoma važne. Sigurno je da smo prvu

igrali u punom poletu, sa velikom energijom i željom, i tu nije bilo mnogo znakova pitanja na koji način ćemo odigrati. Druga je došla kao malo teža, verovatno je postojala bojazan unutar igrača i ambijenta da ukoliko se izgubi - izgubiće se mnogo. Priprema je protekla na istim principima kao i uvek, ali je bilo očigledno da su neki igrači bili pod ručnom, neki iz objektivnih razloga, kao Paunić s povredom, ali je postojala velika želja i sigurnost koji su došli od Raduljice, Simonovića i Mačvana, koji su pokazali pravo, leadersko lice prema svim ovim momcima, što nam je bilo preko potrebno. Svakako je drugi meč bio važniji. Nisam siguran ni da su igrači svesni koliki posao su uradili. Bilo je dosta tenzije i igrači nisu dovoljno mirni ušli u meč, što je potrebno za utakmice na ovakvom nivou. Gruzija je izvanredna šuterska ekipa, naročito za tri poena. Imaju svoje minijature koje su prošlog leta pokazali na Evropskom prvenstvu i protiv nas na Kupu Akropolja. Trener Zuros zna kako da izvuče maksimum iz svojih šutera. U početku smo imali dosta grešaka na preuzimanjima između bekova, jednostavno zbog neuigranosti i naših nedovoljno glasnih odluka u tim preuzimanjima, gde nismo koristili našu terminologiju o kojoj smo se dogovorili, ali to je možda normalno u ovakvim trenucima.

➤ *Šta ste kao trener dobili iz ova dva meča?*

– Dobili smo svi jednu zdravu grupu, fenomenalnu energiju, ciklus koji se nastavlja. To je nasleđe, Amerikanci to zovu legacy, postoji velika želja svih momaka da dođu ovde i bore se za ovaj dres i zemlju i pokažu šta znaju. Meni je lično veoma stalo da se to vidi. Nadam se da se to vidi i igrači to pokazuju u svakom svom gestu i odnosu prema obavezama, kako tehničko-taktičkim tako i onim van terena. Trenutno sam trener sa mnogo pozitivne. ●

Filip Simić



SVI ZAJEDNO PRED FIBA

Situacija u evropskoj košarci je gotovo neizdrživa i izaziva frustracije kod ljudi koji rade u tom sportu, kao i kod onih koji je vole. Čini se da će što on bude duže trajao, košarka biti u većem problemu i kvalitet neće biti onakav kakav žele igrači, treneri, publika i savezi. Imao je Đorđević i o tome da kaže neku reč kad je upitan da li se nada jačem sastavu pred sledeći termin kvalifikacija, odnosno i drugim evroligaškim igračima, ne samo iz Zvezde.

- To danas niko ne zna. Vidite primer Birčevića, imao je ogromnu želju da dođe ovde, jedva su ga pustili da igra prvu utakmicu, a njegov klub je u FIBA Ligi šampiona i ima važnu utakmicu. Dakle, klub koji igra pod krovom FIBA ne da igraču da igra utakmicu u kvalifikacijama FIBA?! Neka mi to neko objasni! Svi mi koji smo u košarci pravimo analize koje su veoma lične, svi gledamo samo u svoj tanjir, ali ja mislim da taj tanjir treba da postane sveevropska trpeza. Da sve federacije zajedno imaju jasan stav i da onda zajedno u nekoj uniji evropskih federacija predstavljaju politiku svih nas prema FIBA, Evroligi... Jedino tako možemo spasiti ceo pokret koji se zove košarka, inače će svako gledati samo svoje problem, a momenat je istorijski. Predsednici nacionalnih federacija treba da štite svoje nacionalne selekcije, ali i klubove na kraju krajeva, jedino tako možemo da imamo zajedničku politiku, stav i direkcije.

Mi treneri možemo na teren da donesemo sa-

mo produkt koji se zove košarka i taj produkt će biti bolji ili lošiji, u zavisnosti od toga kakav je kvalitet igrača. Što je veći kvalitet igrača, interesantnije je za vas, hale su punije, privlače se sponzori i ta košarka je onda mnogo bolja.

Osiguranje igrača je najmanji problem, oni imaju lično osiguranje, osiguranje kluba i svaka je federacija dužna da plati to osiguranje. Ali postoji fizička nemogućnost da se igrači izvedu na teren. Košarka je igra automatizma, detalja i preciznosti i ta preciznost mora da se trenira da bi to na nešto ličilo. Ne možemo samo izvesti 10-12 igrača na teren i reći: „Ajde igrajte, vi ste Srbija, a vi Gruzija.“ Svi mi treneri plaćemo za treningom. Igrači Zvezde jesu dobili dozvolu, ali za jedan trening je trebalo da ubacimo tri nova igrača posle pet dana punjenja igrača informacijama, gomilanja našom terminologijom. Napravili bismo problem samo tim igračima i svima nama koji smo došli do nekog automatizma, da ne kažem igre. Treneri stvarno rade veoma težak posao. Ima vremena za smenu generacija.

➤ *Da li je ovo deo smene generacija na nekim pozicijama?*

- Smena generacija je normalan proces koji se mora pažljivo planirati. Imamo mi još dosta lufta da radimo s igračima koji su četiri godine u našem sistemu, tako da će ovi morati dobro da se pokažu da bi nekoga od njih istisnuli - optimistički je zaključio naš selektor. ●

Sve federacije treba da imaju jasan stav i da onda zajedno, u nekoj uniji evropskih federacija, predstavljaju politiku svih nas prema FIBA, Evroligi... Jedino tako možemo spasiti ceo pokret koji se zove košarka

Gospodin Košarka

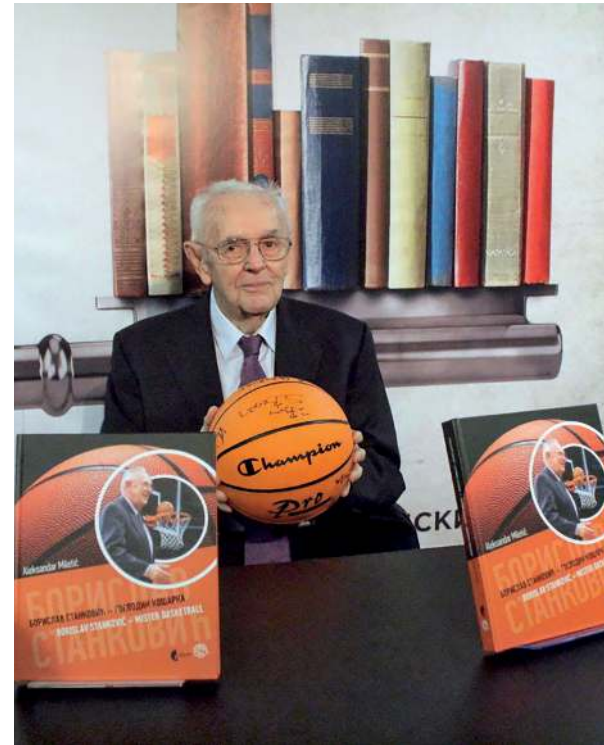
Na više od 200 strana, sa isto toliko fotografija, ispričana je priča o čoveku koji je bezmalo čitav svoj život posvetio košarci. I što je još značajnije: postao je i sam simbol košarke!

Košarkaški savez Srbije i Službeni glasnik izdali luksuznu dvojezičnu foto-monografiju o počasnom generalnom sekretaru Svetske košarkaške federacije

Za vreme Sajma knjiga u Beogradu predstavljena je luksuzna dvojezična (srpsko-engleska) foto-monografija „Gospodin Košarka“, posvećena liku i delu počasnog generalnog sekretara Svetske košarkaške federacije (FIBA) Borislavu Bori Stankoviću, koji je i počasni predsednik Košarkaškog saveza Srbije (KSS). Na više od 200 strana, sa isto toliko fotografija, ispričana je priča o čoveku koji je bezmalo čitav svoj život posvetio košarci. I što je još značajnije: postao je i sam simbol košarke!

Na ideju o ovakvoj foto-monografiji došao je generalni sekretar KSS Dejan Tomašević, smatrajući da je dužnost košarkaške organizacije da se i na ovakav način oduži Stankoviću, što su oberučke podržali predsednik KSS Predrag Danilović i direktorka Službenog glasnika Jelena Trivan. Tako su se na istom zadatku našla tri nekadašnja reprezentativca: Stanković, Danilović i Tomašević, koji su i govorili na predstavljanju knjige u Hali 1 Beogradskog sajma, uz Jelenu Trivan, autora Aleksandra Miletića i urednika Vladimira Roganovića. Za grafički dizajn postarao se Aleksandar Pribičević, a za prevod na engleski Vanda Perović.

– Nisu nas nešto mnogo voleli u ono vreme, jer su mislili da nas čika Bora protežira, što je tačno. Bila su teška vremena tih devedesetih godina. Da nisu bile izmišljene kvalifikacije u Bugarskoj, ne bismo bili prisutni u Grčkoj i uzeli to zlato – rekao je predsednik KSS Predrag Danilović, podsetivši kako se naša reprezentacija posle sankcija Ujedinjenih nacija trijumfalno vratila na Evrobasket 1995. u Atini. – To je samo jedna od stvari, a ima ih mnogo, koje su direktno vezane za pomoć prvo jugoslovenskoj, a posle i srpskoj košarci. Koristim ovu priliku da još jednom javno zahvalim čika Bori. Nismo se uvek



u svemu slagali, ali s moje strane nije moglo da postoji ništa drugo nego veliko, veliko poštovanje.

Generalni sekretar KSS Dejan Tomašević posebno je zahvalio Službenom glasniku i istakao da mu je puno srce što je Bora Stanković veoma zadovoljan kako knjiga izgleda.

– Oni koji se ne sećaju i ne razmišljaju o prošlosti, nemaju sadašnjost, a pogotovo nemaju budućnost. Velika je čast biti u društvu jedne ovakve velike košarkaške legende i nadam se da ćemo još dugo godina biti u prilici da se družimo – poručio je Tomašević nekadašnjem generalnom sekretaru košarkaške organizacije Bori Stankoviću.

Postoji nekoliko knjiga o Bori Stankoviću i još jedna foto-monografija posvećena njemu koju je pre petnaestak godina izdala FIBA. Stanković je istakao da je „Gospodin Košarka“ možda i najznačajnija i najsveobuhvatnija knjiga o njegovom životu.

– Kada sam počinjao, nisam ni sanjao da bi košarka mogla da postane ono što je danas – rekao je, pored ostalog, Stanković, rođen 9. jula 1925. u Bihacu, koji se s košarkom upoznao početkom Drugog svetskog rata u Beogradu, na teniskim terenima BTK na Tašmajdanu.

Najveća vrednost ove knjige su fotografije, delom hronološki, a delom tematski poredane od detinjstva do danas, kada Stanković u svom domu na Banovom brdu živi okružen ljubavlju svoje porodice u kojoj je i dvoje prauka. Neke od fotografija su u našoj zemlji videne prvi put, kao tri iz doba kada je Stanković postao prvi strani trener osvajač prvenstva Italije, sa Oransodom iz Kantua 1968. ●

A. M.



Komisija za davanje naziva ulica Skupštine Beograda, na sednici od 14. decembra, jednoglasno je podržala inicijativu Udruženja košarkaških trenera Srbije da jedna od ulica na Vračaru ponese ime Slobodana Pive Ivkovića. Predlog Komisije je da to bude deo sadašnje Doničareve ulice.

Sednici pomenute komisije, u ime UKTS, prisustvovali su Mirko Polovina, urednik našeg magazina, i Strahinja Vasiljević, sekretar UKTS.

Sada sledi uobičajena zakonska proceduda do definitivne verifikacije odluke Komisije.

Bilo je zadovoljstvo i čast pred Komisijom obrazložiti inicijativu UKTS, a svojim delom Piva je učinio da zaista nismo imali težak zadatak. Naš predlog je naišao na nepodeljenu podršku svih članova Komisije. Naravno, sačekaćemo i zakonsku proceduru do ozvaničenja ove odluke, ali je sasvim izvesno da ćemo imati razloga za ponos.

Takođe, po saznanju ove odluke, gotovo dirljive su bile reakcije, pre svih porodice legendarnog Piva, ali njegovih brojnih prijatelja, kolega, bivših igrača i svih koji su Pivu poznavali.

život proveo je u tom delu Beograda, i umro je na Crvenom krstu, ali je postao svetski slavan i čuven. Smatra se jednim od najboljih i najuspešnijih srpskih košarkaških trenera u istoriji ovog sporta. Uostalom, takvo priznanje odala mu je i struka, izabравši ga za prvog predsednika Udruženja košarkaških trenera, asocijacije koju je upravo on osnovao pri Košarkaškom savezu Srbije.

Najznačajnija Ivkovićeва karakteristika bio je inovativni pristup košarci kakav ranije nije viđen na jugoslovenskim, pa ni na evropskim terenima. Smatrao se trenerskom avangardom i isključivim tvorcem šampionske ekipe beogradskog Radničkog, koji je sedamdesetih godina prošlog veka pod Pivinom trenerskom palicom igrao košarku 21. veka. Piva je od momaka koji su skoro svi naučili da igraju košarku na Crvenom krstu napravio ekipu koja je osvojila prvenstvo Jugoslavije u vreme kad se ta liga smatrala najjačom na svetu, posle američke NBA. Stvorio je i niz dugogodišnjih reprezentativaca, kakvi su bili Srećko Jarić, Miroљub Damnjanović i Milun Marović. ●

M. P. P.

Bilo je zadovoljstvo i čast pred Komisijom obrazložiti inicijativu UKTS, a svojim delom Piva je učinio da zaista nismo imali težak zadatak. Naš predlog je naišao na nepodeljenu podršku svih članova Komisije. Naravno, sačekaćemo i zakonsku proceduru do ozvaničenja ove odluke, ali je sasvim izvesno da ćemo imati razloga za ponos

Komisija Skupštine Beograda odlučila - DA

A počelo je tako što se naše udruženje zvaničnim dopisom obratilo Skupštini grada o pokretanju inicijative da jedna od ulica na opštini Vračar ponese ime legendarnog trenera i sada već istorijske ličnosti Slobodana Pive Ivkovića. Verovali smo da će ova inicijativa biti realizovana. Motivi našeg udruženja bili su ogromni. Reč je o prvom predsedniku i osnivaču UKTS, vanserijskom treneru i čoveku, čije ime nosi i najviša nagrada našeg udruženja - nagrada za životno delo. U obrazloženju UKTS, pored ostalog, stoji:

- Slobodan Piva Ivković rođen je na Crvenom krstu, ceo



Priprema napada od 14 sekundi (Reset offense)

U ovom prilogu govorićemo o napadu od 14 sekundi. Želeo bih najpre da vam predstavim neke svoje ideje vezane za samu sistematizaciju, postavku i način treninga napada od 14 sekundi ili tzv. ponovljenog napada (reset offense). Svedoci smo bili da su se od uvođenja ovog pravila u evropsku košarku, a vrlo uskoro će to ući i u NBA kao celokupni sistem, dešavale mnoge trenerske improvizacije. Ali po meni je veoma važna sistematizacija ovog koncepta igre. Mišljenja sam da je u modernoj košarci prosto nemoguće funkcionisati bez ovog adekvatno postavljenog i detaljno treniranog koncepta igre. Ovaj koncept je potrebno vrlo ozbiljno razvijati od samog početka treninga kampa (pripremnog perioda) kako bih igrači stekli adekvatnu automatizaciju na željene ideje koje im trener predstavlja. Ovo što ću vam predstaviti smatram samo jednom idejom, a nikako kao konačnu celinu, jer ima ljudi koji gledaju i drugačije na sve, a razmena ideja i konceptata je takođe dragocena jer misliti konceptualno i sistemski drugačije nikako nije i misliti pogrešno. Pogrešno je samo misliti da sve znamo jer onda nikada nećemo dostići ciljeve koje smo postavili.

● KADA SE IGRA NAPAD OD 14 SEKUNDI ILI PONOVLJENI NAPAD (Reset offense)

1. Ofanzivni skok (Offensive rebound) pravilo je da se sat resetuje na 14 sekundi.
2. Faul od odbrambenog igrača (Non shooting foul) kad sat pokazuje manje od 14 sekundi (lopta se izvodi sa strane Sob ili ispod koša Bob).
3. Lopla je pogodila u nogu igrača odbrane (kicked ball), lopta se takođe izvodi sa strane ili ispod koša u resetovanom napadu kad je ostalo manje od 14 sekundi.

● OFANZIVNI SKOK (Offensive rebound)

Da bismo došli u poziciju ofanzivnog skoka, moramo kod igrača da razvijamo osećaj za njega. Često ofanzivni skok menja ritam i tok igre, utiče psihološki na protivničku ekipu i podiže samopouzdanje napadačke ekipe. Na skok u napadu se šalje minimum dva igrača ili tri, a nekad i četiri. Ali to su situacije na koje se posebno spremamo i malo su ekstremnije u današnjoj košarci. Zato bih sve preko tri igrača u skoku nazvao alternativnom situacijom koja proizilazi iz datog trenutka i samog toka utakmice. Nakon uspešnog skoka u napadu napadač ima 2 opcije:

1. Nakon ofanzivnog skoka igrač ide direktno na obruč ili rešava šutem, u zavisnosti gde je pokupio loptu.

Tu se resetuje sat na 14 sek. Ali skakač je prepoznao priliku za poentiranje i mi to podržavamo u svakom slučaju.

2. Da izbací pas spolja da bi došlo do ponovljenog napada (Run offense)

Nakon pasa skakača imamo dve veoma važne stvari: Da li se direktno završava šutem ili utrčavanjem nekog od igrača ili je dodavanje otišlo spolja sa ciljem postavke novog napada na pola terena. To su dve strategije i jedna i druga se mogu metodološki pokriti u kvalitetnom treningu. Zato da ću u nastavku teksta to i detaljnije opisati.

● FAUL ODBRAMBENOG IGRAČA (Non shooting foul)

U ovome primeru situacija je jasna: sat se resetuje na 14 sekundi svaki put kad foul (Non shooting foul) biva načinjen ispod 14 sekundi. Nakon faula, lopta se izvodi na napadačkoj polovini, ispod koša ili sa strane. Strateški i metodološki je veoma važno da imamo spremne opcije za ove situacije. Njih ću takođe obraditi u nastavku sa metodikom treninga.

● LOPTA JE POGODILA NOGU IGRAČA U ODBRANI (Kick ball)

Reset napada se obavlja na isti način kao kod faula. Ako je bilo ispod 14 sekundi, resetuje se na 14 sekundi. Metodiku i pripremu ove situacije i faula odbrambenog igrača, koje zovu reset napada, obradiću zajedno jer su identične. Opcije koje dolaze ili ispod koša ili sa strane će biti identične. Tako će se i trenirati i simulirati u samoj pripremi i trenažnom procesu.

● PRIPREMA NAPADAČKIH OPCIJA OD 14 SEKUNDI NAKON SKOKA U NAPADU

Prvo da naglasim neke detalje. Pred svaku utakmicu ekipe, od najvišeg pa do srednjeg ili prosečnog nivoa, u zavisnosti od filozofije trenera, pripremaju određene napade za narednog protivnika. Ja lično napade za narednog protivnika delim na: rane 3-5, sa nekoliko dodatnih podopcija u tim napadima, napade na niskom postu (Post up offense), 3-5 sa još ponekom dodatnom podopcijom, Pick and roll napadi 3-6 sa podopcijama, napadi sa blokadama (off screen continuity offense) 4-5 sa podopcijama, Onda imamo napade za aut sa strane 2-3 sa jednom do dve opcije, kao i napade za aut ispod koša 2-3. Ovo su samo primeri, ovo apsolutno nije fiksno i sve se menja u odnosu na protivnika i na to šta napadamo.

- Tako isto nakon skoka u napadu imamo dve stvari:
1. Želimo nakon skoka u napadu odmah da poenti-

Problem sa zonama je taj da prosto promene vaš napad u napad u kome tražite skok-šut kao krajnje rešenje, što na kraju ni približno ne podseća na način na koji napadate „čovek na čoveka“ odbrambeni sistem.



ramo šutem spolja kao jednim od sistema naše igre dok se odbrana još nije konsolidovala. U tom trenutku nakon skoka formira se raspored za potencijalne šutere na perimetru s kretnjom, a skakač je dužan da da kvalitetan pas za šutera. To su obično šutevi u prve dve do pet sekundi. To su opcije koje, ako ih želimo u sistemu, moramo da ih treniramo vežbama od 2, 3, 4 i 5 igrača.

2. Druga stvar je da nakon ofanzivnog skoka pas ide napolje i dolazi do postavke i organizacije novog napada na pola terena. Moramo da budemo svesni da se sat resetuje na 14 sekundi, ali dok je lopta u letu i dođe na perimetar, svi igrači moraju da se kreću prema pozicijama za naredni napad. Bitno je da što pre uđemo u samu postavku jer to je u najboljem slučaju onda nekih 12 sekundi. Zato je važno da dok lopta ide na perimetar do organizatora, da se svi već kreću ka pozicijama za napad. Opcije iz naših napada koje igramo su: napade na niskom postu, Pick and roll napade, napade iz blokade, napade iz izolacije itd. Znači, skoro svaki napad možemo da stavimo u 14 sekundi, ili 12. Da navedem primer nekog napada fist 1, 2, 3, 4, 5 su pet različitih opcija za pet različitih igrača po pozicijama. Tako mi vrlo lako možemo da uvežbamo i jasno napadamo sa određenim napadom od 12 sekundi određenog igrača bilo da je to napad na niskom postu, piku, izolaciji ili blokadi.

● PRIPREMA NAPADAČKIH OPCIJA NAKON FAULA I NAKON KICK BALL SITUACIJA OD 14 SEK.

U ove opcije spadaju auti sa strane (Sob) i auti ispod koša (Bob). Ali ove opcije moraju biti posebno razrade-

ne. Mi za 14 sekundi imamo dovoljno vremena da odigramo i iskontrolisano željeni napad i da završnica kod maksimalno kontrolisanog napada bude poslednje četiri sekunde, kad želimo sporiji ritam utakmice i maksimalnu kontrolu, ili poslednjih šest do osam sekundi. Biramo napade i opcije za određene igrače pozivima od 1-5, npr. Thumb 1, 3, Fist 4, 5, Down 3, 2, Floppy 2, 4, 5, Ziper, Horns. Da razjasnimo: nije bitno što je to aut sa strane i ispod koša, mi nakon auta možemo da ulazimo odmah u određene opcije koje vezujemo nakon izvođenja lopete iz auta.

● IDEJE ZA TRENING NAPADA OD 14 SEKUNDI

Trening napada od 14 sekundi počecemo da razvijamo već od trening kampa ili tokom pripremnog perioda, u zavisnosti kako i kojom brzinom uvodimo napadački sistem. Tako ću u okvirima tog sistema dalje da razvijam igru od 14 sekundi. Već prvih dana trening kampa krećem s treningom napada od 14 sekundi, koji nastavljamo da radimo svakodnevno u okviru napadačkog bloka treninga. Akcent je na deo treninga koji se zove 14 sekundi napad kako nakon ofanzivnog skoka tako i u simulacijama nešuterskog faula, kada se resetuje sat i kick ball situacija. Prolazimo prvo kroz igru 5:0, pa nakon toga kroz 5:5. Na jutarnjem treningu možemo da prođemo kroz vežbe 3:3 i 4:4 u bloku napada, a ako nemamo jutarnji trening, nekada možemo u okviru jednog treninga da prolazimo kroz vežbe 3:3 i 4:4 u okviru 14 sekundi napada, obično posle zagrevanja (After warm up drills).

Moramo da budemo svesni da se sat resetuje na 14 sekundi, ali dok je lopta u letu i dođe na perimetar, svi igrači moraju da se kreću prema pozicijama za naredni napad. Bitno je da što pre uđemo u samu postavku jer to je u najboljem slučaju onda nekih 12 sekundi.



● NAPAD OD 14 SEKUNDI U MLAĐIM KATEGORIJAMA

Pristalica sam da od uzrasta U13, U14, pa preko kadeta i juniora ulazim u rad na napadu od 14 sekundi. U selekcijama U13-U14 to je sve u okvirima sistema njihove igre karakteristične za taj uzrast. To su napadi iz opcija Read and reacta, passing game itd. Slično kao i kod seniora, od pripremnog perioda počinjemo sa izvođenjem ovih sistema igre, ali adaptirano za mlađe selekcije.

● METODIKA TRENINGA NAPADA 14 SEKUNDI

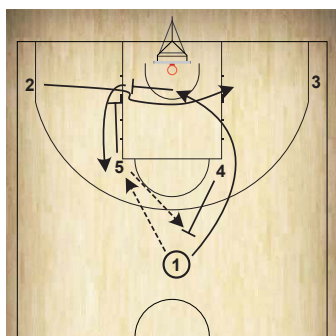
1. Vežbe ofanzivnog skoka sa direktnom završnicom na koš 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.

2. Vežbe ofanzivnog skoka sa izbacivanjem pasa na perimetar za šut od 2:0, 2:2, 3:0, 3:3, 4:0, 4:4, 5:0 i 5:5 od igrača na perimetru se traži raspored za šut.

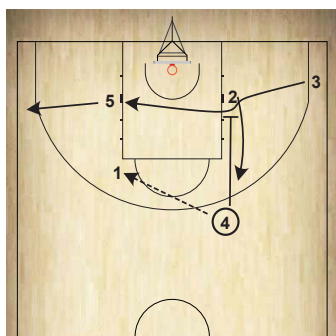
3. Vežbe ofanzivnog skoka i pasa na perimetar sa ciljem ulaska u organizovani napad od 3:0, 3:3, 4:0, 4:4, 5:0 i 5:5.

4. Resetovani napad nakon nešuterskog faula ili kick ball sa strane aut i ispod koša od 3:0, 3:3, 4:0, 4:4, 5:0 i 5:5.

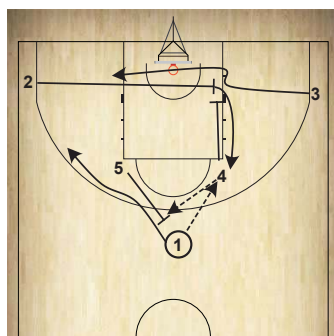
Vežbe od 5:0 i 5:5 radimo u okviru taktičkog dela treninga, a nekad i 4:0 i 4:4, dok vežbe sa dva i tri, pa nekad i četiri igrača radimo u bloku napadačkih situacionih vežbi. Od trening kampa pa preko takmičarskog perioda moguće je primeniti ovakav ili sličan koncept treninga jer kompletan naš napadački sistem možemo trenirati kako u sintetičkom obliku (celini) tako i u analitičkom (deo celina, parcijalno). Često se i u pripremnom i takmičarskom periodu, posle treninga ili utakmice, susrećemo se situacijama da nam neki detalji ne funkcionišu. Zato je korigovanje tih detalja poželjno uraditi analitičko-parcijalnom metodom u vežbama od dva do četiri igrača, i to odmah sutradan nakon treninga ili utakmice. U nastavku ću objasniti koncept sa dva treninga, a isto tako je moguć koncept sa jednim treningom, ali dužim, kao u Americi. Ali moramo biti svesni da čim igramo više utakmica u sedmici, mi treniramo jednom dnevno, osim ako nemamo produžene mikrocikluse, gde svesno dižemo opterećenje.



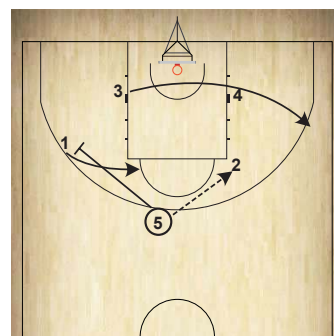
DIJAGRAM 01



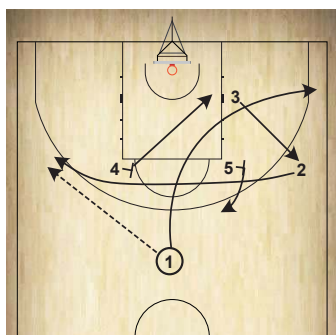
DIJAGRAM 02



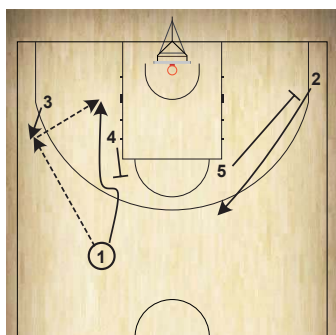
DIJAGRAM 03



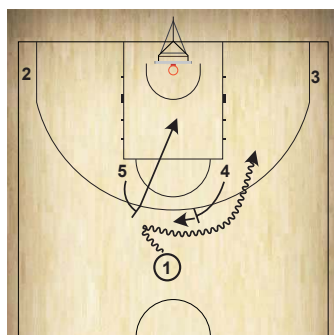
DIJAGRAM 04



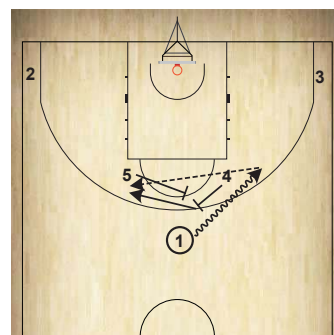
DIJAGRAM 05



DIJAGRAM 06



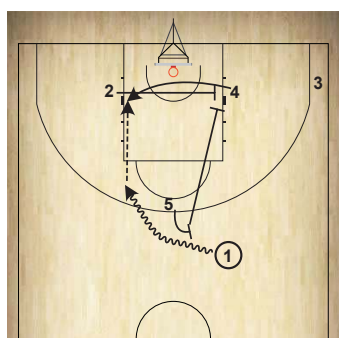
DIJAGRAM 07



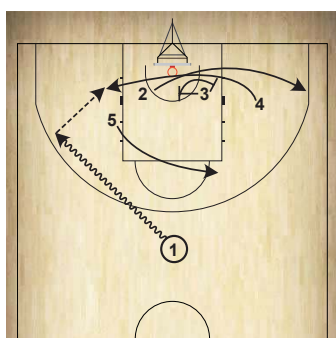
DIJAGRAM 08



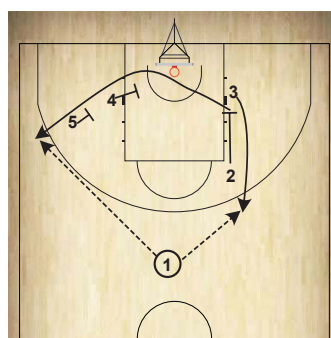
Odredite koje su vaše pozicije za šut za tri poena i koji su to igrači koje će uzeti te šuteve - trebalo bi i jedno i drugo da bude kao i protiv odbrane „čovjek na čoveka”, ali naglasite svojim igračima koji su to dobri šutevi, a koji loši protiv ove vrste odbrane



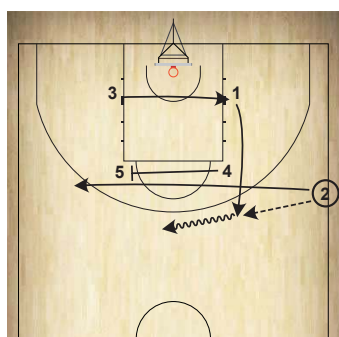
DIJAGRAM 09



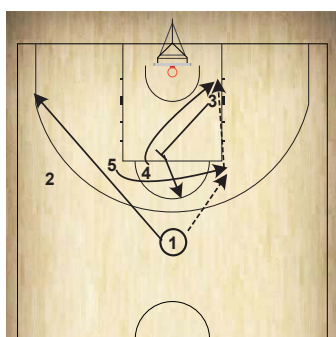
DIJAGRAM 10



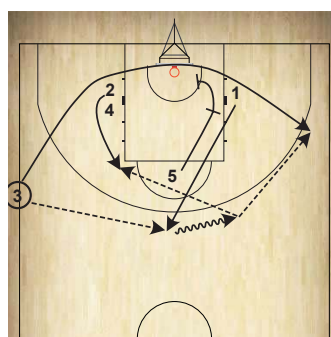
DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



PLANIRANJE TRENINGA NAPADA OD 14 SEKUNDI

● PRIMER TRENINGA U OKVIRU TRENING KAMPA

TRENING	PONEDELJAK	UTORAK	SREDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDELJA
JUTRO	2:0, 3:0, 2:2, 3:3	3:0, 3:3, 4:0, 4:4 Prva 3 napada, 3:3, 4:4 Sob i Bob 2 napada 14 s		3:0, 3:3, 4:0, 4:4 spajamo prva 2 dana Sob i Bob isto spajamo 3:3,4:4	3:3, 4:4 vežbe od nova 2 napad. Vežbe Sob i bob 3:3,4:4	slobodno	Ponavljjanje
VEČE	5:0, 5:5 prva 3 napada 14 s Pola terena. 5:0, 5:5 out Sob i Bob	5:0, 5:5 druga 2-3 napada 5:0, 5:5 Bob i Sob 14 s	5:0, 5:5 spajamo prvi i drugi dan, 5:0, 5:5 Sob i Bob isto	5:0, 5:5 2 nova napada 5:0, 5:5 novi napad Sob i Bob	5:0,5:5 ponavljanje svih napada Bob i Sob isto 5:0, 5:5 ponavljanje svih napada	slobodno	5:0, 5:5 novi jedan plus ponavljanje, Bob i Sob 5:0,5:5 ponavljanje

Ovo su samo neke ideje za treniranje napada od 14 sekundi na trening kampu tj. u pripremnom periodu, u režimu treninga 2-2-1-2-2-0, što nije fiksni režim jer ne treba ništa fiksirati. Treba osetiti tim i igrače i tako im stavljati režime treninga. Biti fleksibilan, to je u današnjem radu sa igračima veoma bitno. Možemo imati i režim 2-1-2-0-2-1-2-0-5 treninga, pa slobodan dan ako to odgovara našem timu.

● PRIMER TRENINGA 14 SEKUNDI NAPADA U TAKMIČARSKOM MIKROCIKLUSU (2 UTAKMICE)

TRENING	PONEDELJAK	UTORAK	SREDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDELJA
JUTRO	2:2, 3:3, 4:4		Trening			Trening	
VEČE	5:5 off reb Plus Hc	5:5 Bob, Sob 5:5 off reb Hc	Utakmica	3:3, 4:4, 5:5	5:0, 5:5 off reb Hc, 5:5 Bob i Sob	Utakmica	Trening 3:3:4:4, 5:5

Legenda: Sob (aut sa strane), Bob (aut ispod koša), Hc-Half court (na pola terena)

U nastavku bih želeo da vam prikažem neke napadačke ideje koje je moguće igrati kao napade od 14 sekundi. Prvo ću prikazati nekoliko napada nakon ofanzivnog skoka na pola terena, nakon toga sledi 14 sekundi aut strana i 14 sekundi aut ispod koša.

› Situacija 1

Lopta je kod igrača 1 na centralnoj poziciji, igrači 4 i 5 su na laktovima (elbow), a igrači 2 i 3 su u kornerima. Igrač 1 daje dodavanje igraču 5, nakon dodavanja prima UCLA blokadu (screen) od igrača 4, koji se otvara nakon blokade i prima dodavanje od igrača 5. Igrač 1 produžava u tzv. flex blokadu za igrača 2 i nakon blokade dobija donji blok (down screen od igrača 5) i otvara se za prijem lopte od igrača i mogući šut. Na drugoj strani napada igrač 2 daje flex blokadu za igrača 3 i dobija blokadu od igrača 4 za mogući šut (dijagrami 1 i 2).

› Situacija 2

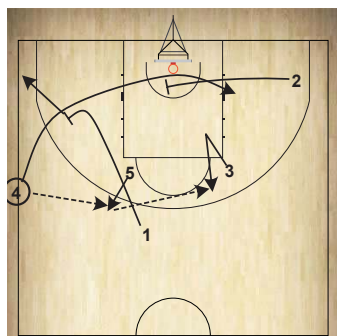
Igrač 1 daje dodavanje igraču 4, nakon čega prima flex blokadu od igrača 5. U istom momentu igrač 2 daje blokadu igraču 3 i nakon blokade dobija blok od igrača 4, koji je prethodno dao dodavanje igraču 5. Igrač 2 se iz donje blokade otvara za prijem lopte od igrača 5 za mogući šut. Ukoliko do šuta nije došlo, igrač 4 daje blokadu igraču 3 za šut, a igrač 5 daje blokadu igraču 1 (dijagrami 3 i 4).

› Situacija 3

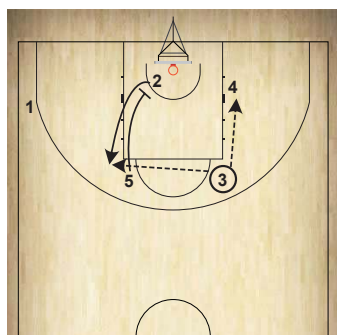
Igrač 1 je na centralnoj poziciji sa loptom i daje dodavanje igraču 2, koji dobija dve uzastopne flex blokade od igrača 5 i 4 za mogući šut ili prodor. Igrač 4 se spušta nakon blokade na suprotnu post poziciju, igrač 5 se diže gore, a igrač 1 ide u suprotni korner (dijagram 5).

› Situacija 4

Igrač 1 daje dodavanje igraču 3 i utrčava na poziciju niskog posta za prijem lopte, u međuvremenu igrač 5 daje pin down blokadu za mogući prijem i šut igrača 2 (dijagram 6).



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16



› Situacija 5

Klasična situacija rogova: igrač 1 je sa loptom na centralnoj poziciji i dobija Pick and roll od igrača 4 za pop aut situaciju, igrači 3 i 5 su u uglovima. Igrač 5 se spušta dole u reket (dijagram 7).

› Situacija 6

Igrači 1 i 4 igraju Pick and roll, igrač 4 nakon pika dobija fler blokadu od igrača 5 za šut. Igrač 1 ima mora da ima dobar tajming dodavanja za igrača 4. Igrači 2 i 3 su u uglovima (dijagram 8).

› Situacija 7

Igrači 1 i 5 igraju centralni pik, u istom momentu igrač 2 daje kros blokadu igraču 4 i nakon blokade dobija blok od igrača 5 u sredini reketa. Igrač 1 sa loptom ima dve mogućnosti: dodavanje za igrača 4 ili dodavanje za igrača 2 (dijagram 9).

› Situacija 8

Igrač 1 je na centralnoj poziciji sa loptom i radi snažni dribling za promenu ugla pasa na levu stranu terena. Igrači 5 i 4 su na levom i desnom bloku niske centarske pozicije. Igrači 3 i 4 daju u reketu blokadu za igrača 2, koji izlazi za mogući šut spolja. Igrač 5 se penje na suprotni lakat, dok igrač 3 daje blokadu za igrača 4 za prijem lopte na poziciju niskog posta (dijagram 10).

› Situacija 9

Igrač 1 je na centralnoj poziciji sa loptom, igrač 2 daje donji blok igraču 3 za prijem lopte i mogući šut. Ako nije bio prijem i šut za igrača 3, igrač 2 nakon blokade igraču 3 ide na uzastopni stagger blok od igrača 4 i 5 za šut (dijagram 11).

› Situacija 10

Aut sa strane izvodi igrač 2 sa loptom, igrač 4 daje blokadu igraču 1 za prijem i dodavanje od igrača 2, koji nakon dodavanja prelazi na suprotnu stranu preko mogućih uzastopnih fler blokada. A postoji i opcija bez blokada da igrač 2 pređe na suprotnu stranu. Nakon toga, igrač 4 na laktu daje blokadu za igrača 5, koji prima dodavanje od igrača 1, koji prelazi u suprotni korner, dok u u međuvremenu igrač 3 daje dijagonalni blok igraču 4 za utrčavanje u reket (cut screen) ili ubacivanje na niski post za prijem dodavanja od igrača 5 (dijagrami 12 i 13).

› Situacija 11

Igrač 3 izvodi aut sa strane, igrač 5 daje donji blok za igrača 1 za prijem pasa. Nakon toga, igrač 3 kreće da iskoristi blokadu od igrača 5 za šut na suprotnoj strani, a igrač sa loptom 1 ima dve moguće opcije: ili dodavanje za igrača 3 nakon blokade od igrača 5 ili dodavanje za igrača 2 nakon donjeg bloka od igrača 4 (dijagram 14).

› Situacija 12

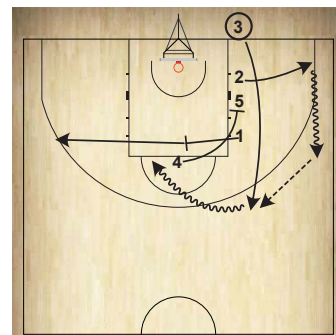
Dodavanje auta sa strane izvodi igrač 4 sa loptom, koji daje dodavanje igraču 5, koji se otvara iz blokade koju je dao igraču 1. Igrač 3 se otvara na lakat reketa i prima dodavanje od igrača 5. Igrač 4 dobija dve uzastopne blokade: prvu od igrača 1 i nakon toga u reketu od igrača 2, koji nakon blokade dobija blokadu od igrača 5. Igrač sa loptom 3 ima dve mogućnosti: dodavanje za igrača 4 na poziciju niskog posta ili dodavanje za šut igrača 2 (dijagrami 15 i 16).

› Situacija 13

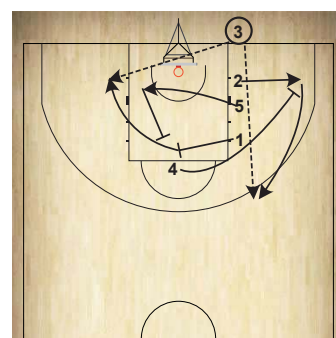
Aut ispod koša izvodi igrač 3, igrači 2, 5 i 1 su u vertikalnoj liniji, a igrač 4 je na liniji penala. Igrač 2 se otvara u korner poziciju iza 6,75 za prijem dodavanja od igrača 3. Nakon dodavanja, igrač 2 driblingom se penje do pozicije malo iznad nivoa penala, a igrač 3 izlazi na centralnu poziciju preko blokade od igrača 4 za prijem i dalji nastavak akcije. Nakon ovoga, moguće je ući u kretanje za nastavak koje smo odredili sa određene igrače (dijagram 17).

› Situacija 14

Igrač 3 izvodi loptu slično prethodnoj situaciji, igrači 2, 5 i 1 su u vertikalnoj liniji, igrač 4 je na liniji penala. Igrač 1 daje blokadu igraču 4 i prima blok od igrača 5. Igrač 4, koji u istom momentu ide u blokadu, igraču 2, koji se otvara u širinu da primi blok za prijem dodavanja od igrača 3. Nakon ovih uvodnih kretnji ulazi se u ostale moguće opcije koje smo odredili (dijagram 18). ●



DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18



ZAKLJUČAK

U ovoj analizi sam žele da vam predstavim samo neke moguće ideje u radu i razvoju napada od 14 sekundi. Interesantno je što na neke ideje uvek možemo dodavati nešto novo i dopunjavati ih, u zavisnosti od toga šta nama kao timu odgovara. Ključne stvari su da ubedimo igrače da prihvate naš način rada i da budu zadovoljni i srećni tim našim konceptom. To postizemo komunikacijom s njima i odnosom. Druga stvar je da verujemo svi zajedno u to što radimo jer bez vere u to što radimo nećemo uspjeti u našoj ideji, u našem konceptu i daljem razvoju tima. Pravilan koncept i analitika onoga šta najviše nama kao timu odgovara je bitna i sa aspekta psihološke pripreme ekipe. A napad od 14 sekundi (Reset offense) jedan je veliki napadački koncept, koji, ako se dobro primenjuje sa određenim idejama, daje mnoge mogućnosti.



Ranko Žeravica - čovjek i trener

Kada je pre dve godine tiho i gospodstveno sa životne scene otišao jedan od najvećih trenera koje smo mi ali i svet imali, samo smo naslućivali koliko će nam svima nedostajati. Porodici, prijateljima, kolegama, košarci... Ranko je bio jedinstvena sportska i košarkaška ličnost, koju su svi poštovali i uvažavali. Osvajač brojnih medalja sa reprezentacijom naše zemlje, pionir brojnih inovacija i pristupa u košarci, vrsni strateg, psiholog, stvaralac... Njegov sistematski pristup svakom prvenstvu, svakoj utakmici, svakoj reprezentativnoj akciji, čiji je najbolji primer pripremi period za Olimpijske igre u Moskvi 1980, koje su bile sublimacija naučno-sportskog pristupa u kome su korišćena tada najnovija medicinska i stručna dostignuća, i danas su predmet raznih analiza i trenerskih seminara. Uostalom, taj i takav pristup rezultirao je jedinom zlatnom medaljom koju su naši košarkaši ikada osvojili na Olimpijskim igrama. A svi dobro znamo kolika smo košarkaška sila. Deset godina ranije, došlo je svetsko zlato u Ljubljani, pa je i o tom pohodu napisano i proučavano obilje materijala. Snimani su čak i dokumentarni i igrani filmovi i serije. Bilo je tu i evropskih odličja, kao i klupskih, ali i kada ih nije bilo, ostajali su vrhunski spremni i obučeni timovi i vanserijski igrači koje je Ranko Žeravica na pravi način vodio i izvodio na put velikih zvezda. O Ranku je pisano na hiljade tekstova, pisane su divne knjige, od njega se učilo, od njega se upijalo. A on skroman, svestan, naravno, šta i koliko zna, ali bez posebnog isticanja, umeren u komentarima, divnih pristojnih manira, uvek raspoložen za debatu o košarci, ne potcenjujući nikoga, od mladih kolega do običnih navijača,





svih koji bi mu prišli i poželili da nešto kažu ili čuju, prodiskutuju sa velikim Rankom.

Mnogo toga je rečeno, a još više može da se kaže o ovom velikom treneru i čoveku. Uspomenu na njega čuvaju njegova porodica, njegovi prijatelji i dobri ljudi iz košarke i oko nje. Preduzimaju se akcije da se ime ovog velikana i dalje čuje i ponavlja, da i mlađi nešto nauče o njemu. Pre nekog vremena čuvena hala na Novom Beogradu, Hala sportova, preimenovana je u Hala sportova „Ranko Žeravica“, u planu je izgradnja muzeja ili kuće Ranka Žeravice, a nedavno je svetlost dana ugledala i jedna veoma zanimljiva i lepa izložba u toj istoj hali na Novom Beogradu koja je zamišljena kao stalna postavka i kojoj je dat jednostavan, a opet višeznačan naslov „Putokaz-Ranko Žeravica (1929-2015), Čovek i Trener“. Ovim velikim Č i velikim T, autor i organizatori izložbe su već u startu hteli da skrenu pažnju na dve najveće i najvažnije karakteristike Ranka Žeravice. U njima je odslikno poštovanje i namera da se u startu istakne ono što svako odmah pomisli pri pomenu ovog velikana košarke. Košarkaški savez Srbije dao je nemerljiv doprinos organizaciji i pripremi ove izložbe i o njome je govorio Dejan Tomašević, generalni sekretar Saveza: „Zadovoljstvo mi je što vidim da se ovoliko broj ljudi okupi na otvaranju izložbe posvećene čika Ranku. Iako smo zemlja koja ponekad zaboravlja dobro i dobre ljude, ovo mi nekako daje snagu. Drago mi je što je KSS deo jedne lepe priče u kojoj je najpre, u saradnji sa opštinom Novi Beo-



grad, Hala sportova preimenovana u Hala sportova „Ranko Žeravica“, a sada i ova lepa izložba. Ovo je samo jedan deo priče koju je započeo čika Ranko, nastavili njegovi saborci, a nadam se da smo svi mi dostojni naslednici toga i da ćemo ovu priču pričati još mnogo godina.“

Autorka izložbe, poznata novinarka, nekadašnja košarkašica i saradnik Saveza, Nina Spasojević, biranim rečima pričala je o inspiraciji koju joj je dao lik i delo Ranka Žeravice: „Ovo je deo neke univerzalne ideje da se košarka, kao naš brend, glorifikuje na nivou koji zaslužuje, a koji je sada otičen u liku i delu legendarnog trenera. Ovo je mali omaž onoga što Ranko zaslužuje. Neka ova izložba bude samo prvi korak za mlade generacije da vide kako se mogu uklopiti emocije, talenat, autoritet, znanje u jednu celinu i doći do velikih rezultata, a posle Ranka je ostala poruka da je iza sebe ostavio sjajne igrače, sjajne trenere, ali pre svega velike ljude.“

I, naravno, supruga i životni saputnik i saborac u svim životnim situacijama, i sama žena iz košarke, reprezentativac, Zaga Žeravica bila je dirnuta i zadovoljna prikazanim na izložbi: „Materijala o Ranku ima veoma, veoma mnogo i lepo je da to bude na jednom mestu, što će, nadamo se, jednog dana i biti, a ova izložba je deo te priče. Sećam se da nam je i jedan poznati akademik, kada nas je sreo na ulici, rekao: „Znam da imate više materijala nego Arhiv Srbije i to bih sve iskoristio ako budem pravio istoriju srpske košarke.“ Da li će to uraditi, ne znam, ali bi bilo lepo da sve to bude na jednom mestu. To što imamo plan da muzej bude u Novom Miloševu nije ništa neobično. Ako Bata Živojinović ili čuveni slikar Francisko Goja imaju muzeje u svojim malim mestima, onda ne vidim zašto se ljudi čude da i Ranko ima svoj muzej u svom rodnom mestu. Bila bih srećna zbog toga. Ova izložba je divno uređena, a tek tamo, sa svim materijalima, to bi bilo sjajno. To je moja misija i znam da radim jednu veličanstvenu stvar za Ranka, koji je to svakako zaslužio.“

Da, zaslužio je Ranko i to i još mnogo toga. Davao je nama, davao je svojoj zemlji toliko toga celoga života, pa je zaslužio i da ljudi uzvrate istom merom. Neka ova lepa izložba bude samo jedan deo puta ka nekom velikom spomen-obeležju koje će zauvek sačuvati od zaborava ime Ranka Žeravice. ● **Božidar Manojlović**

ZADSTAVŠTINA

Sama izložba u Hali sportova „Ranko Žeravica“ samo je deo bogate zaostavštine velikog trenera. Materijala je toliko da bi mnogo veći muzeji mogli da se popune. U pripremi izložbe korišćeni su arhivski materijali Košarkaškog saveza Srbije, MN presa, privatna arhiva... Izložba se sastoji od svojevrsnog hronološkog filma koji odslikava Rankov život, od golobradog mladića do svetske legende, dokumentovane slikom s leđa kako ponosnim korakom odlazi iz prazne hale, pravo u legendu. Izložba ima nekoliko segmenata: Ranko u akciji – slike trenerskog posla, slike sa utakmica, njegove reakcije na utakmici, treningu, momenti u kojima je zabeležen Rankov temperament; sledeći segment su Rankove ekipe – slike iz svih timova koje je veliki trener vodio. Počevši od ženske i muške ekipe Radničkog, gde je našao svoj mir i uhlebljenje, preko velikog Partizna sa Kićom i Prajom, Zvezde, koja je imala jednu od najboljih generacija u istoriji, preko Saragose i, naravno, reprezentacije Jugoslavije, s kojom je postigao uspehe koji neće skoro biti ponovljeni. Ovaj segment krasi brojne slike slavlja sa svih tih uspeha; još jedan segment je Ranko sa legendama – tu su prikazani njegovi susreti i druženja sa najvećim legendama našeg i svetskog sporta, koji su toliko uvažavali Ranka. Tu su i kratki opisi i izjave tih ljudi o Ranku kao treneru i čoveku; sledeći segment je posvećen porodici i slikama s tom tematikom, kao i slikama Novog Miloševa. Takođe, na izložbi se mogu videti veliki pano i sa slikama svih priznanja, pehara, medalja koje je Ranko u životu osvojio, od ulaska u Kuću slavnih, olimpijskih medalja, poklona Fidela Kastru i još mnogo toga. Tu su i neke lične stvari koje je svakodnevno koristio, brojne članske karte, jer je bio član izuzetno velikog broja udruženja po celom svetu, majice i šorcevi sa Olimpijskih igara i sl. Izložba koju svakako treba posetiti, kao uvertiru u veliki budući muzej Ranka Žeravice.

Osnove šutiranja



Čvrsto verujem da će svi timovi, na bilo kom nivou, biti uspešniji ako igraju igru vođeni vrednostima koje igra pruža. Među tim se vrednostima nalaze: timski rad, požrtvovanje, timska disciplina i samodisciplina, pružanje 100% sopstvenih mogućnosti, podrška za saigrače i u dobrim i u teškim trenucima, poverenje, odanost, poštovanje i uopšte igranje radi uživanja u igri. Čak i u današnjoj košarci, igrači žele da budu u ovakvim timovima, a navijači uživaju gledajući takve ekipe (Rob Babcock).

Timovi koji poseduju ovakve vrednosti u stanju su da naprave prava mala čuda. Naravno da je neophodno posedovati određeni talenat, ali sam taj talenat nije ono što čini tim. Talentovani timovi mogu pobeđivati, ali ukoliko u svojoj srži nemaju ukorenjene timske vrednosti, na kraju neće imati isti pozitivni uticaj i nikad neće postići onoliko koliko bi objektivno mogli.

● SAŽETAK

1. **Ne moraš da budeš vrhunski atleta da bi bio dobar šuter.** Ono što moraš imati jeste u najmanju ruku prosečna koordinacija i snaga. U ovim se oblastima uvek možeš poboljšati. Takođe bi trebalo da imaš i zadovoljavaju i vid (i dubinu percepcije), bio taj vid prirodni ili korigovan naočarima ili kontaktnim sočivima. Mnogo je vrhunskih šutera koji nose sočiva.

2. Moraš **savladati osnove šutiranja.** Uvek postoje određene varijacije u tome kako se te osnove uče i na koji način treniraju, ali većina trenera podučava manje-više iste osnove. Ima pojedinih vrhunskih šutera koji imaju stečene nepravilne i loše osnove, ali su oni toliko vremena proveli uvežbavajući svoj šut da su naučili kako da kompenzuju te svoje nedostatke. Ovladavanje osnovama ti daje mnogo veće šanse da jednog dana postaneš vrhunski šuter.

3. Mnogi igrači su na treningu dobri šuteri, dok su na utakmici loši ili ispod svojih mogućnosti. Moraš pokušati da stвориš sebi uslove kao na utakmici dok treniraš šut. To bi značilo šutirati dok si umoran, pod pritiskom, u određenim takmičarskim formama ili uz povremeno skretanje pažnje.

4. Mnogi igrači savladaju osnove, ali ne uspeju da se opuste ili koncentrišu. Nemoj zanemarivati rad na ovim oblastima.

5. **Nakon što savladaš osnove, samopouzdanje postaje ključno.** Mozak beleži svaki pogodak i promašaj. Ti ćeš se možda sećati samo pogodaka, ali mozak ipak beleži i promašaje. Mnogi veruju da je 50% dobro šutiranje, ali ako igrač ubacuje samo polovinu šuteva tokom svog treninga, onda će mu mozak pre svakog puta preneti da su šanse za pogodak polovične. To nije način da se izgradi samopouzdanje. Pobri ni se da ubacuješ mnogo više nego što promašuješ. Ukoliko ne ubacuješ najmanje 60% svojih šuteva, ne razvija se samopouzdanje, a ukoliko neko namerava da postane vrhunski šuter, on mora tokom treninga ubacivati 75-90%. Izuzetak je jedino kad se uči nova vrsta šuta. Šuterski treninzi se moraju detaljno planirati. Dobro pravilo koje se dosta sledi je: ako se promaše 2 vezana šuta, malo se priđe košu i sa te pozicije se ne pomera dok se ne veže 5 pogodaka. Nemoj trenirati ako je šuterski trening loš i takođe izbegavaj šutiranje nakon rada sa opterećenjem ili ako su ti noge suviše umorne. Da bi šutirao dobro, tvoje telo mora da bude spremno. Sa svakog šuterskog treninga, na njegovom kraju, iz sale treba izaći uz izgrađeno uverenje o sopstvenom dobrom šutu.

6. **Trening, trening, trening.** Nemoj se zavaravati. Vrhunski se šuteri ne rađaju, već stvaraju i za to je potrebno hiljade i hiljade trenažnih sati. Treba da pronađeš koš koji možeš koristiti sam ili sa saigračem. Zbog količine vremena koju zahteva, ukoliko igrač ne voli igru svim srcem, onda će teško postati šuter.

● ŠUTERSKA TEHNIKA

Sledeće tačke su od presudne važnosti za razvoj šuta. Vrlo je bitno usvojiti i usavršiti ove osnove pre nego što se započne učenje drugih različitih vrsta šutiranja

1. **Kontrola jagodicama prstiju** – Dlan ne treba da dodiruje loptu. Lopta treba da se kontroliše jagodicama sve vreme. Ovo će osigurati da lopta ima ispravnu putanju kretanja i povratnu rotaciju.





2. **Šuterska ruka kontroliše loptu** – suprotna, nešuterska ruka služi da se uspostave balans i kontrola lopte. Takođe, suprotna ruka nikako ne sme da se nađe ispred lopte, odnosno na putanji njenog kretanja prilikom izbačaja, već uvek treba da je sa strane tako da se lopta pridržava.
3. **Položaj lakta** – lakat šuterske ruke treba da je blizu telu i poravnat ili nešto malo izbačen u odnosu na metu prilikom izbačaja. Međutim, ako se lakat izbacuje previše, to može da poremeti sveukupnu dinamiku šuta i izbačaja.
4. **Izbačaj – zatvaranje šake – rašireni prsti** – Izbačaj lopte treba da se vrši iz zgloba šake i ne u potpunosti oslanjajući se samo na mišiće podlaktice i nadlaktice. Ako se ruka koristi previše, snagu kojom se lopta izbacuje je teško kontrolisati. Neposredno pre samog izbačaja, nešuterska, „pomoćna“ ruka treba da se potpuno odvoji od lopte, dok ruka kojom se izbacuje treba da se potpuno opruži u laktu, odnosno da se napravi pregib u zglobu šake. Prsti treba da su rašireni, a pregib u zglobu šake treba zadržati dok lopta ne prođe kroz obruč.
5. **Meta i vizuelni fokus** – postoje razne ideje i shvatanja gde bi igrač trebao da gleda prilikom šuta. Ovde su nabrojane neke od prihvatljivih tačaka, a opet shodno nečijim individualnim potrebama i onome što bi mu više odgovaralo. U svakom slučaju, u koju god se od ovih tačaka gleda pri izbačaju i šutu uopšte, treba izbegavati pogled u loptu dok ona putuje ka košu, kao i pre samog izbačaja:
 - a) **PREDNJI OBRUČ** – ovo pomaže kako bi se odredio pravac lopte, ali ponekad može da utiče na razdaljinu i luk. Ako se kao orijentir koristi sredina prednjeg dela obruča, onda treba vizualizovati kako lopta prelazi preko te tačke neposredno ispred.
 - b) **ZADNJI OBRUČ** – neki treneri ovo traže od igrača koji imaju tendenciju da pogađaju prednji deo obruča.
 - c) **ZAMIŠLJENA SREDINA OBRUČA** – pod ovim orijentir se podrazumeva da lopta prolazi kroz tačku na

sredini pritom ne dodiruju i obruč. Iako je najteže za savlađivanje, ovaj metod daje i najbolje rezultate.

6. **Luk lopte** – važno je da putanja lopte bude lučna i pod ispravnim uglom. Na taj način se povećava šansa za pogodak, iz prostog razloga jer se povećava i površina mete koju treba pogoditi, tj. unutrašnjost obruča. Ukoliko šut dolazi pod prevelim uglom u odnosu na obruč, ta putanja mora biti skoro perfektna i tako se eliminiše bilo kakva mogućnost čak i najmanje greške. Ako je šuterova osobina da ima premali luk tokom šuta, to se može ispraviti, recimo, šutiranjem preko neke prepreke (najčešće je to saigrač koji uspravno drži neki od objekata koji se i inače nalaze u sali). Takođe, jedan od zadataka koji se postavljaju pred šutera koji ima premali luk je i da se od njega stalno traži da pogađa „bez koske“.
7. **Rotacija lopte** – idealan šut je samo onaj koji ima i idealnu rotaciju lopte, u smeru ka šuteru, odnosno ono što nazivamo „obrnutom rotacijom“ u odnosu na koš ka kome je upućen šut. Ako se postigne ispravna rotacija, veće su šanse da se lopta odbije ka gore i nazad ka obruču, u slučaju da najpre dodirne obruč. Takvu rotaciju je moguće ispostaviti isključivo finom kontrolom lopte u poslednjoj fazi izbačaja, odnosno tako što će lopta poslednji kontakt ostvariti sa šuterovim jagodicama prstiju, uz prethodni pregib u zglobu šake. Najlakše je proveriti da li lopta ima ispravnu rotaciju tako što se posmatra kretanje žlebova na lopti, odnosno koliko ima njihovog kretanja van ose koja se traži.
8. **Dominacija suprotnog oka** – postoji dosta ljudi koji su desnoruki, ali im je levo oko dominantno (i obrnuto), a koren ovakvog „ukrštanja“ leži u psihomotornoj organizaciji finih pokreta, odnosno ukrštanju nervnih puteva pri koordinisanim izvedbama na relaciji „okoruka“. Čak i u savremenoj košarci na najvišem profesionalnom nivou, odnosno u NBA, postoji mnogo igrača koji pri dovođenju lopte u „šuterski džep“ loptu vizuelno poravnavaju upravo na strani suprotnoj od šuterske ruke. Iako ima svojih opravdanih razloga, ovako izvođenje je sa neke strane i nepravilno, jer može da

Ako se ruka koristi previše, snagu kojom se lopta izbacuje je teško kontrolisati. Neposredno pre samog izbačaja, nešuterska, „pomoćna“ ruka treba da se potpuno odvoji od lopte, dok ruka kojom se izbacuje treba da se potpuno opruži u laktu, odnosno da se napravi pregib u zglobu šake





Kako se daljina povećava, tako se sve više treba oslanjati na snagu nogu, dok bi svi prethodno usvojeni ispravni obrasci pokreta rukama sa loptom trebalo da ostanu apsolutno nepromenjeni

uspори ili poremeti idealnu mehaniku šuta, a uzgred je lakše i da bude ometen od odbrane. Kao i za sve ostale tehnike i podtehnike šutiranja, i ova varijanta može biti izuzetno uspešna ako se putem mnogo treninga u potpunosti savlada.

9. **Koncentracija** - Sve uspešno savladane osnove, sa aspekta motoričke organizacije šuta, nedovoljne su ukoliko igrač koji izvodi šut ne uspeva da pri svakom ponovljenom šutu sprovodi isti prethodno usvojeni obrazac, bez ikakvih devijacija usled ometajućih faktora (zamor usled opterećenja, faktor odbrane koja parira na šut itd), a ključnu ulogu ovde igra koncentracija koja mora biti prisutna kao aktivna komponenta koliko god da je šut duboko ukorenjen na nižim nivoima svesti i izvodi se kao stečeni automatizam.

● **SKOK-ŠUT (IZ PRIJEMA BEZ DRIBLINGA)**

Ovakav šut ne treba učiti niti izvoditi sve dok se ne savladaju osnovne tehnike i mehanike šuta iz mesta, prateći methodske postupke u obuci, a pre svega princip „od lakšeg ka težem“.

1. **Uključivanje nogu pri šutu** - idealni skok-šut je za pravo osnovni šut iz mesta uz upotrebu skoka. Taj se skok koristi kako bi se pomoglo pri savladavanju distance od obruča, da bi se šut ubrzao te da bi se podigla i tačka izbačaja.
2. **Ritam** - svakako najteži zadatak pri ovakvom šutu da se uspešno izvede, kao dve zasebne mehaničke radnje sa različitim mišićnim impulsima. Sledeće su stvari od izuzetne važnosti:

a) Stav mora da bude udoban, sa ispravnim pregibanjima u svim aktuelnim zglobovima (skočni, zglob kuka, lakta itd.).

b) Izbačaj se vrši dok je igrač u najvišoj tački skoka pri šutu.

c) Ne treba doskočiti u istu tačku iz koje je igrač krenuo, već impuls pri šutu treba da nosi igrača blago ka napred (a opet ne previše, jer na taj način dolazi bliže odbrani).

3. **Rastojanje** - Kad se uči skok-šut, treba početi sa manjim razdaljinama, gde se šuter oseća dovoljno komforno i gde daljina koša ne bi trebalo da utiče na izvedbu njegovog šuta. Dovoljno blizu treba ostati sve dok se ne usvoji ispravna mehanika, te se nakon toga udaljiti neznatno i tako nadalje. **NIKAD NE TREBA ŠUTIRATI IZVAN SVOG OPSEGA!** Na taj se način kviri i mehanika, a ima i negativnog uticaja na preko potrebno samopouzdanje i veru u svoj šut. Kako se daljina povećava, tako se sve više treba oslanjati na snagu nogu, dok bi svi prethodno usvojeni ispravni obrasci pokreta rukama sa loptom trebalo da ostanu apsolutno nepromenjeni.

4. **Šutiranje izlaskom iz blokada** - Vrlo je važno zapamtiti da se iz blokada uvek izlazi „usko“ (blizu igraču koji blok postavlja), jer se samo tako blokada iskorišćava na pravi način. Takođe, uvek treba voditi računa da šuter pre prijema same blokade treba da uradi neophodnu pripremu za prijem, koja uključuje određena fintiranja i navođenja na blokadu.

5. **Priprema za šut** - Bilo to pri izlascima iz blokada ili u drugim načinima šuta na otvorenom terenu, šuter uvek mora biti spreman za šut neposredno pre nego



što dobije loptu. To se ostvaruje putem precizno definisane pripreme za šut iz prijema, koja obuhvata zauzimanje ispravnog stava za prijem, položaja ruku u koje lopta treba da doputuje, a u određenim situacijama čak i promenu mesta na terenu kako bi se saigračima pomoglo da otvore liniju dodavanja ka šuteru (recimo, putem praćenja nivoa lopte).

● SKOK-ŠUT (IZ DRIBLINGA)

Ovakav način šuta traži dobro razvijene napadačke tehnike, kao i sposobnosti koordinacije i ravnoteže.

- 1. Korišćenje driblinga u svrhu otvorene pozicije za šut** – jedna od ključnih komponenti ovakvog šuta je uspešno zaustavljanje nakon driblinga. Ostvariti dobar ravnotežni položaj je ovde od suštinske važnosti. Takođe, kontrola lopte mora biti takva da ona ni u jednom trenutku neposredno pred šut ne odlazi van idealnog prostora gde bi igrač trebalo da je uhvati kad započne šut. Poslednji dribling bi trebalo da bude nešto snažniji, jer se na taj način i ubrzava šut, ali i unosi neophodna agresivnost u čitav proces hvatanja lopte i započinjanja šuta.
- 2. Ne odstupati od idealne putanje skoka tokom šuta** – S obzirom na to da je u ovakve šuteve uključena i komponenta prethodnog kretanja, često se dešava da igrač skače van zamišljene vertikalne ose ili pak da ide isuviše ka košu ili u stranu prilikom skok-šuta. Ovakav skok izuzetno otežava izvođenje šuta, odnosno kontrolu putanje lopte. Pri ovakvom šutu treba težiti tome da se doskoči što je više moguće blizu tačke sa koje je šuter odskočio. Naravno, tokom igračkog sa-

zrevanja će s vremenom dolaziti situacije u kojima igrač treba da odskoči na drugačiji način i gde se njegovo telo tokom skoka kreće van prethodno opisane idealne putanje, međutim, u metodskom pristupu te se tehnike smatraju dopunskim i treba ih raditi isključivo onda kada su prethodno uspešno usvojene i do automatizma dovedene osnovne tehnike skok-šuta.

- 3. Štićenje lopte** – jedna od uobičajenih grešaka pri skok-šutu je da igrač ne vodi dovoljno računa o tome da zaštiti loptu od protivničke odbrane. Ukoliko se ona nalazi preblizu odbr. igraču, može se očekivati da će on ka njoj da posegne i verovatno da je ukrade ili, u najboljem slučaju, da u dobroj meri omete takav šut.
- 4. Driblingom treba osvajati prostor** – ako se dribling koristi tako da se njime ne osvaja dovoljno prostora, i sam šut će biti upućen sa veće razdaljine od koša i time se smanjuju šanse za pogodak. Takođe, osvajanjem prostora i dolaženjem na optimalno mesto na terenu odakle šut treba da bude upućen umanjuju se i mogu nosti odbrane da ometaju taj šut.

Šutiranje je, još od nastanka košarke, svakako jedan tehnički element koji ovu igru čini specifičnom i različitom od drugih. Kao i za sve ostale elemente, bilo sa polja tehnike odbrane ili napada ili pak taktike, ključ uspeha u dostizanju vrhunskog nivoa šutiranja leži u mnogo ponovljenih šuteva tokom treninga. Takođe, mentalitet i karakter jednog šutera koji pretenduje da postane vrhunski moraju da budu na podjednako visokom nivou kao i ostali faktori koji utiču na šut. Vrhunski šuter uvek mora da predviđa kretanje svojih saigrača i otvori se za prijem i šut. ●

Priredio: **Veselin Matić, viši košarkaški trener**

Odredite koje su vaše pozicije za šut za tri poena i koji su to igrači koje će uzeti te šuteve – trebalo bi i jedno i drugo da bude kao i protiv odbrane „čovek na čoveka”, ali naglasite svojim igračima koji su to dobri šutevi, a koji loši protiv ove vrste odbrane

Osnovna stvar (osim takmičarskog rezultata) koju treba da dobijemo od ovog takmičenja je popularizacija ženske košarke.



Neophodna i medijska podrška

Iako je ulaz besplatan i za domaće prvenstvo i za međunarodne klupske utakmice, to nije dovoljno promovisano u medijima. „Nije se desilo ako nije bilo u štampi i na televiziji“, ovo je dosetka u kojoj ima dosta istine.

Naša zemlja je, zajedno sa Letonijom, domaćin narednog Evropskog prvenstva u košarci za žene. Domaćinstvo je dobijeno zbog kvalitetno organizovanih prethodnih takmičenja, infrastrukture i rezultata koje je Srbija postigla na evropskim prvenstvima i Olimpijadi.

Srbija kao košarkaška zemlja je rasadnik odličnih igrača i igračica, a takođe i trenera veoma cenjenih (i zastupljenih) u Evropi i svetu. Taj igrački i stručni kvalitet adekvatno je ispraćen u medijima kad je reč o muškoj košarci. Što se tiče devojaka, tu je situacija veoma loša. Na prste jedne ruke mogu se izbrojati na primer gostovanja na televiziji predstavnika ženske košarke. Istraživanja koja sam radio pokazuju da je u našim najuglednijim sportskim novinama odnos zastupljenosti muške i ženske košarke 10:1. Znači, na deset članaka o muškoj košarci ide jedan o ženskoj. To se odnosi i na fotografije, kojih iz ženske košarke gotovo da i nema. Izuzetak je pred reprezentativno takmičenje, kad osim grupnih slika sa stručnim štabom dobijemo i portrete igračica sa opštim košarkaškim podacima.

Kao trener ženske košarke smatram da ovo naredno Evropsko prvenstvo za žene moramo iskoristiti za promociju košarke i ženskog sporta uopšte. Treba insistirati na promeni pristupa koji smo imali do sada i prilagodimo se savremenom načinu života i komunikacije. Naš tim na proglašenju domaćina Evropskog prvenstva u košarci za žene 2019. činili su predsednik KSS Predrag Danilović, generalni sekretar Dejan Tomašević, potpredsednik za žensku košarku Ana Joković, članica tima za prezentaciju Magdalena Kokić i promoterka prvenstva Nataša Kovačević. U svom govoru Danilović je zahvalio našim ljudima u FIBA, prethodnom rukovodstvu Košarkaškog saveza, a naročito državi, koja je svojim garancijama stala iza projekta.

Sada kad smo domaćini treba to iskoristiti i za anga-

žovanje svih koji mogu da pomognu u boljoj organizaciji, promociji i realizaciji EP. Takozvana grupna faza igraće se u Nišu i Zrenjaninu i u Letoniji, dok će završnica biti održana u Beogradu. Ovakvim rasporedom omogućeno je da ljubitelji košarke iz bilo kog dela naše zemlje imaju prvenstvo Evrope najdalje stotinak kilometara od mesta stanovanja. Zajedničko domaćinstvo Srbije i Letonije je prilika za pojačanu saradnju na svim poljima, a naročito u oblasti sporta i turizma.

Što se trenerske struke tiče, tu takođe treba krenuti na vreme sa radom. Akcija EP 2019. treba da obuhvati sadašnje A reprezentativke i još dvadesetak mladih košarkašica i okupljanjem u slobodnim terminima treba stvoriti tim za takmičenje i bazu za sledeće reprezentativne akcije. Takođe, treba se konsultovati i sa strukom iz muške košarke, jer to je isti sport.

Osnovna stvar (osim takmičarskog rezultata) koju treba da dobijemo od ovog takmičenja je popularizacija ženske košarke. Iako je ulaz besplatan i za domaće prvenstvo i za međunarodne klupske utakmice, to nije dovoljno promovisano u medijima. Nije se desilo ako nije bilo u štampi i na televiziji, ovo je dosetka u kojoj ima dosta istine.

Pre dosta godina, kada je muška košarka tražila svoje mesto pod suncem, imala je termin na televiziji subotom uveče koji je mnogo pomogao u upoznavanju sa košarkom i njenoj popularizaciji. Sada kad u sezoni nedeljno ima prilično prenosa košarkaških utakmica, jedna utakmica ženske košarke nedeljno bi mnogo pomogla.

Za kraj da je napomenemo: mi smo zemlja košarke. Svi članovi UKTS trebalo bi da pomognu ideji i potrebi o medijskoj podršci ženskoj košarci. Naš magazin Trener, kao pozitivan izuzetak, malo je. Istu obavezu trebalo bi da imaju i ostali mediji u zemlji domaćinu EP za žene. ●

Slobodan Nedić, viši košarkaški trener

Za Partizan gde mu je mesto

Kada se sve završilo, priznao je – taj dan će pamtiti do kraja života. Baš te reči iskoristio je **Nenad Čanak** nekoliko minuta pošto je u ulozu prvog trenera debitovao na klupi Partizana.

Nekadašnji kapiten tima iz Humske preuzeo je vruće kormilo crno-belih i za njim nasledio Miroslava Nikolića, koji je posle niza loših rezultata dobio otkaz.

– Ja se u Partizanu osećam kao domaći. Tako je bilo kada sam bio igrač, prošle godine kao član stručnog štaba, sada kao trener. Ovo je novo, veliko iskustvo za mene, ali kada je počela utakmica, bio sam fokusiran na teren i ono što ekipa radi na njemu – pričao je Čanak.

Potpuno je svestan da ima mnogo posla, ali i da vreme nije njegov saveznik. Čak ni zdravstveni bilten nije na njegovoj strani. Na debiju nije mogao da računa na četvoricu igrača. Međutim, nije dozvolio da ga to pokoleba. Uostalom, ni prošle sezone, kada je u nekoliko navra-

ta, usled zdravstvenih problema trenera, vodio prvi tim Partizana, Čanak nije imao idealne situacije.

Navikao je da ne može da računa na pola tima, da pomera igrače na pozicije koje nisu njihove prirodne. I da pobjedi. Videćemo kako će se snaći kada konačno bude imao „idealne“ uslove.

Čanak je dobio jednoglasnu podršku Upravnog odbora. Koliko je rešen da uradi nešto dobro u Partizanu, pokazao je time što je odmah posle dogovora, a pre nego što je potpisao ugovor – koji je na dve i po godine – došao na trening Partizana. Ostao do kraja, posle njega dugo razgovarao sa Aleksandrom Matovićem, koji je ostao u stručnom štabu i posle odlaska Miroslava Nikolića, kao i Dušanom Kecmanom. Ponajviše o tome kako na najbolji način da iskoriste svakog igrača. Kako da ih uklope u skladnu celinu, da svako ima svoju ulogu.

Već u prvoj utakmici se pomak video. Očigledan. Ali to je samo prvi korak ka onome što on želi da uradi. A to je...

– Zajedno sa svojim stručnim štabom ću dati sto odsto energije i znanja da Partizan vratimo gde mu je mesto, možda ne u smislu rezultata, koliko u smislu normi ponašanja i normi igre. I to ovom prilikom obećavam.

Čanak nije krio zadovoljstvo što je ponovo u Humskoj.

– Neću ništa novo ili neočekivano reći kada kažem da mi je izuzetno drago što sam se vratio u Partizan. Ovo je moja sportska kuća. Veoma dobro znam šta je Partizan i šta njegovi navijači očekuju od tima i od kluba.

Mladi stručnjak je potpuno svestan težine posla koji ga čeka.

– Ništa u životu nije lako, ali sigurno nećemo odustati. Kažem još jednom, stručni štab i ja daćemo sto odsto da vratimo Partizan tamo gde mu je mesto.

Čanak se nije razbacivao velikim obećanjima.

– Ništa nije pod moranje. Jedino što mora da se uradi jeste da se da maksimum na terenu, da igrači i treneri posle utakmice ne zažale ni za čim što su propustili na meču. Takvim odnosom i razlika u kvalitetu će doći do izražaja. A ja mislim da smo kvalitetniji od mnogih rivala.

Nije mu bio ni problem da se upozna sa igračima. Sa mnogima je već saradivao u Partizanu.

– Sve sam odranije poznavao, osim Gosa i Milera. Upoznavaćemo se već u hodu. Ali znamo se.

Nije želeo da komentariše šta je to što planira da promeni i šta javnost može drugačije da očekuje od istog tima.

– Ne znam koliko je lako odgovoriti na to pitanje. Insistiracu na igri sa više discipline, u oba pravca. Videćemo čime će to rezultirati. Širi odgovor na to pitanje bi zahtevao širu analizu dosadašnjeg rada. A to zaista nije ni kolegijalno, niti je u redu – zaključio je Čanak. ●

B. Kostreš

LIČNA KARTA

Ime i prezime: Nenad Čanak

Datum i mesto rođenja:

24. april 1976, Zagreb

Igračka karijera: Partizan (1993-1994), Kikinda (1994-1995), Spartak (1995-1999), Partizan (1999-2003), Vojvodina (2003-2004), Makedonikos (2004-2005), Alba (2005-2007), Lukoil (2007-2008), Himki (2009), Grifoni (2009), Tamiš (2009), PSK Panthers (2010), AEK Laranka (2010-2011), Železničar Indija (2011-2012).

Trenerska karijera: asistent – Mega Leks (2012-2015), Srbija mladi (2015. i 2017), Partizan (2016-2017). Prvi trener – Mega Leks juniori (2015-2016), Spartak (2017), Partizan (2017-)



**MIJATOVIĆ U
STRUČNOM ŠTABU**

Prvi asistent Čanka u stručnom štabu je Dejan Mijatović. Iskusni trener, koji je najveće uspehe ostvario kao selektor mlađih selekcija.

Poslednju medalju osvojio na Svetskom prvenstvu juniora 2013, kada je u Pragu Srbija osvojila srebro. Tada je saradivao sa dvojicom igrača koji su sada u Partizanu – Đokom Šalićem i Mihajlom Andrićem.

– Postoje dva puta za Partizan. Da ima tim koji će da juriša na najveće ambicije ili da pravi tim koji će za sezonu-dve imati najveće ciljeve. Treći put ne postoji.

Ključna stvar je apsolutno praćenje svakog igrača koji potencijalno može da bude interesantan seniorskom timu, počev od svih mlađih selekcija pa do već proverenih igrača. Tokom sezone stručni štab je u stalnom kontaktu sa igračima, što je dokaz da je na širi spisak selekcije Slovenije pozvano 29 igrača još u junu ove godine.



Igra u napadu na EP 2017.

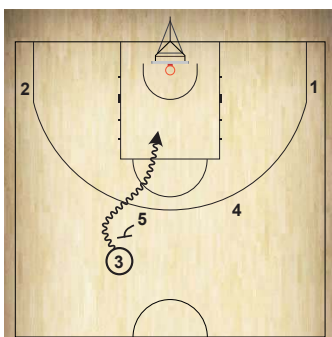
U ovom broju želim da vam iz svog ugla predstavim filozofiju napadačke igre reprezentacije Slovenije, koja je pod vođstvom selektora Igora Kokoškova prikazala po mnogima, a i po mom mišljenju, najlepšu košarku na evropskom šampionatu 2017, što je na kraju rezultiralo titulom prvaka Evrope. Kokoškov je preuzeo reprezentaciju Slovenije 2016, pre početka kvalifikacija za Evropsko prvenstvo. Nakon preuzimanja reprezentacije, ubedio je sve da maksimalno veruju u ovu selekciju. To se pokazalo kao opravdano već tokom kvalifikacija 2016, koje su završili bez poraza, i u odličnoj atmosferi se razišli. U ovom prilogu vam donosimo delove te filozofije, koja se pokazala kao veoma uspešna. Ali pre same napadačke filozofije, dotičemo se same selekcije igrača, kao i samog trening kampa, koji je u osnovi bio najbitniji za izgradnju tima, timske kohezije i filozofije kompletne igre.

● SELEKCIJA IGRAČA

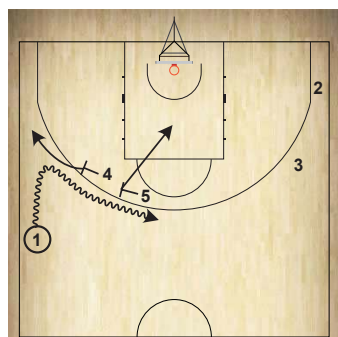
Ključna stvar je apsolutno praćenje svakog igrača koji potencijalno može da bude interesantan seniorskom timu, počev od svih mlađih selekcija pa do već proverenih igrača. Tokom sezone stručni štab je u stalnom kontaktu sa igračima, što je dokaz da je na širi spisak selekcije Slovenije pozvano 29 igrača još u junu ove godine.

● ODNOS SA IGRAČIMA

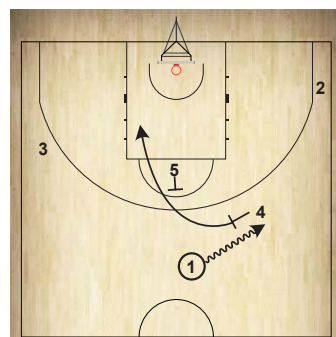
Trener Kokoškov nikad ne zaboravlja svoje igrače i pored svih obaveza koje ima u NBA. On je u svako doba otvoren za njih. Odnos koji je kao selektor izgradio sa njima je toliko atipičan za trenere sa ovog područja, otvoren i veoma iskren, prijateljski, da mu ti isti igrači izuzetno veruju i respektuju ga. Zato je odnos vidljiv u samoj komunikaciji i selektorovom stavu i uzajamnom poštovanju, koje je prvenstveno izgrađeno autorite-



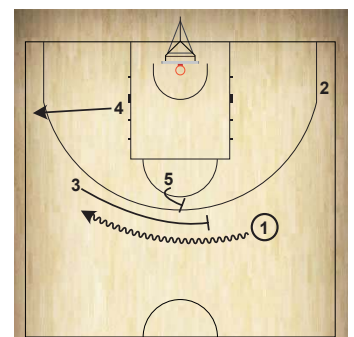
DIJAGRAM 01



DIJAGRAM 02



DIJAGRAM 03



DIJAGRAM 04

tom zbog velikog znanja i sigurnošću i verovanju kako u tim tako i u igrače. Igrači su shvatili da je tim preči i važniji od bilo koga, tako da su svi svoje kvalitete stavili unutar tima. To je jedna velika stvar koja se izgradila u ovoj grupi vrhunskih ljudi i ličnosti.

● TRENING KAMP

Prva faza priprema: 19-22. 7. Zreče (treninzi), 23. 7. slobodan dan, 24.7-30. 7. Rogaška Slatina (treninzi), 30. 7. utakmica Slovenija - Rusija i 31. 7. slobodan dan

Bitna stvar trening kampa je da se postavi skoro kompletna filozofija igre u napadu i odbrani. Broj treninga po danu je 1 ili 2, u zavisnosti od tipova mikro-ciklusa.

Druga faza (Second Phase specific): 1-3. 8. Zreče

(treninzi, korekcija, plus priprema), 4-6. 8. turnir pokal Adecco (utakmice sa Mađarskom i Češkom, plus treninzi) 7. 8. slobodan dan, 8-10. Zreče (treninzi, korekcija +priprema), 11. 8. put u Hrvatsku u Opatiju, 12-13. 8. turnir u Opatiji (utakmice s Hrvatskom i Ukrajinom, plus treninzi pripremnog tipa sa skautingom), 14. 8. slobodan dan, 15. 8. Ljubljana (trening korektivnog taktičkog tipa sa osvrtom na skauting), 16. 8. put u Tel Aviv, 17. 8. Trening (pripremo taktički sa osvrtom na skauting), 18-19. 8. turnir u Tel Avivu (utakmice sa Izraelom i Turskom, plus treninzi), 20. 8. povratak u Sloveniju iz Tel Aviva, 21. 8. slobodan dan, 22-23. 8. Ljubljana trening (taktičko-korektivni, plus pripremi deo za Hrvatsku), 24. 8. utakmica sa Hrvatskom, plus trening, 25. 8. utakmica sa Hrvatskom.

● TRENING KAMP ROSTER

Objavljuje se obično pred početak trening kampa, tj. krajem juna ili početkom jula.

PLEJMEJKERI	BEKOVI	KRILA	KRILNI CENTRI	CENTRI
Goran Dragić	Miha Lapornik	Edo Murić	Randolph	Gašper Vidmar
Matej Rebec	Klamen Prepelič	Vlatko Čančar	Saša Zagorac	Žiga Dimec
Luka Rupnik	Jaka Blažič	Gregor Horvat	Blaž Mahkovič	
Žan-Mark Šiško	Luka Dončić		Erazem Lorbek	
Aleksej Nikolić			Jan Kosi	

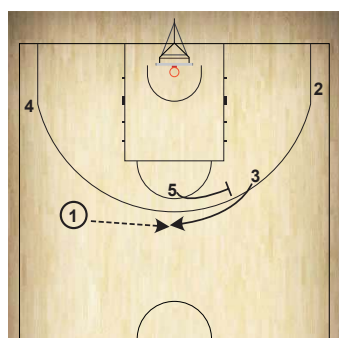
5+4+3+5+2=19 Formula selektivnih igrača pozvanih na trening kamp

● KONAČNI ROSTER ZA EVROPSKO PRVENSTVO

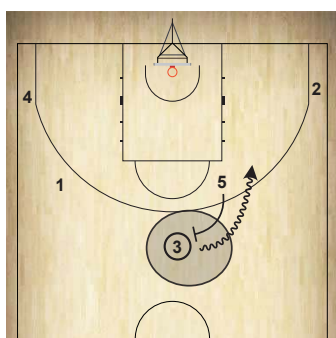
PLEJMEJKERI	BEKOVI	KRILA	KRILNI CENTRI	CENTRI
Goran Dragić	Luka Dončić	Edo Murić	Randolph	Gašper Vidmar
Matej Rebec	Jaka Blažič		Saša Zagorac	Žiga Dimec
Aleksej Nikolić	Klemen Prepelič		Zlatko Čančar	

Konačan roster je vidljiv sa 7+5=12, tj. 7 spoljnih i 5 visokih igrača, što je u principu neka formula vrhunskih ekipa, naravno, ako je moguća u samoj selekciji.

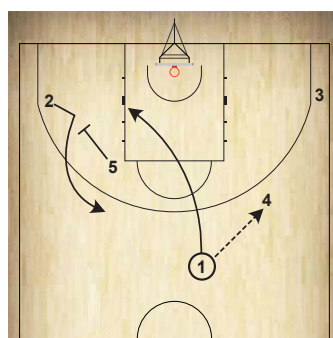
Bitna stvar trening kampa je da se postavi skoro kompletna filozofija igre u napadu i odbrani. Broj treninga po danu je 1 ili 2, u zavisnosti od tipova mikro-ciklusa.



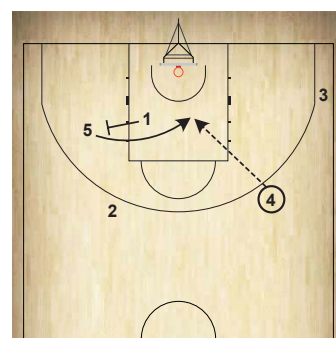
DIJAGRAM 05



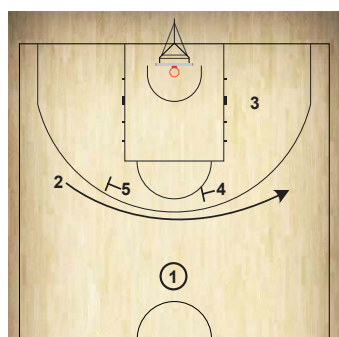
DIJAGRAM 06



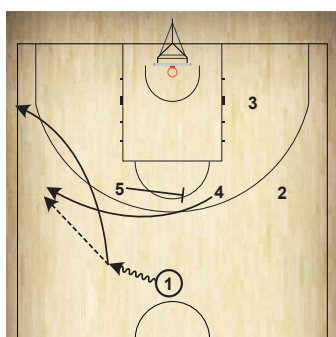
DIJAGRAM 07



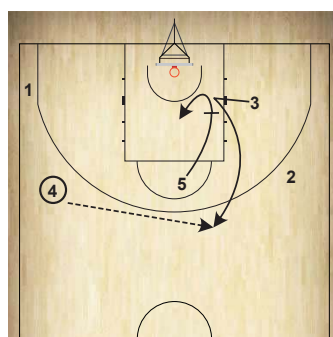
DIJAGRAM 08



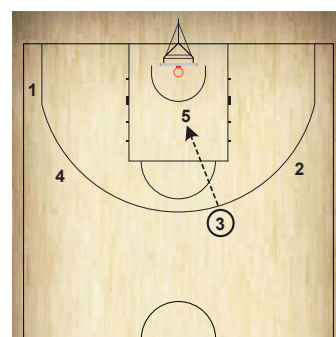
DIJAGRAM 09



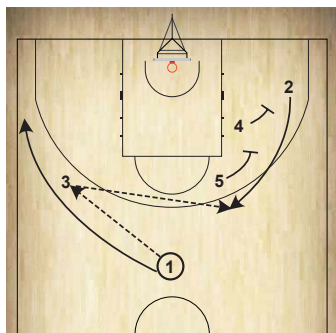
DIJAGRAM 10



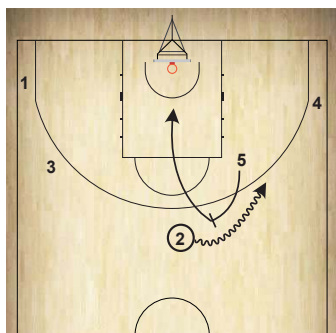
DIJAGRAM 11



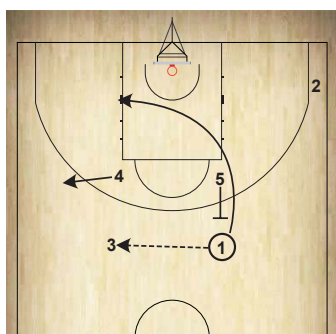
DIJAGRAM 12



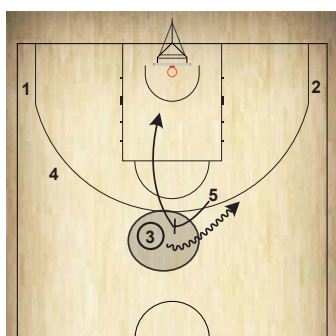
DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16

● TAKMIČARSKI MIKROCIKLUS

Po logici stvari, uspostavljen je odmah nakon poslednje utakmice sa reprezentacijom Hrvatske. Cilj je do početka prvenstva otkloniti neke nedostatke odbrane i napada, kao i adekvatno, taktički i preko skautinga, pripremiti se za početak prvenstva i prvu utakmicu.

26-28. 8. Ljubljana trening (nakon treninga put u Finsku, u Helsinku, na Evropsko prvenstvo), 29-30. 8. treninzi u Helsinkiju, 31. prva utakmica Evrobasketa sa Poljskom (plus mogući trening na dan utakmice, kratki).

Onog dana kada nije bilo utakmice takođe je bio trening, a moguć je kratki trening na sam dan utakmice (walking thru).

● FILOZOFIJA IGRE U NAPADU

U filozofiji selektora Igora Kokoškova je već od samog trening kampa vidljivo šta želi. Osnovno na čemu se prvo počinje je igra u tranziciji. Faze igre reprezentacije Slovenije su sledeće:

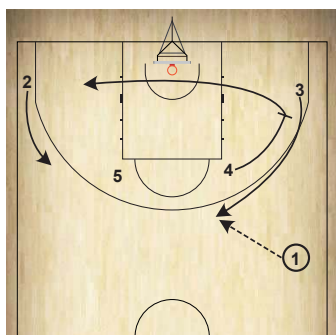
1. Primarni kontranapad (Fastbreak) prvih 7-8 sekundi sa opcijama za: A. igrača sa loptom (Ball handler), 2. igrača na desnom krilu koji trči (Right wing), 3. igrača na levom krilu (Left wing), 4. prvog trejlera (First middle), 5. drugog trejlera (Trailer). Po konotaciji, svaki igrač u podeli može da bude i trejler i prvi trejler i krilo i igrač sa loptom. Postoji jedna široka filozofija u konotaciji pozicija igrača. To je vidljivo i odlično utrenirano od prvog dana preko perfektno i detaljno razrađenih linija trčanja. U slučaju neuspele tranzicije, sistemski menjaju ritam igre i ulaze u opciju napada na pola terena, koja je ili ranije dogovorena ili trener vizuelno proziva sa plejmekerom.

Kontranapad se igra nakon skoka u odbrani, nakon presečene lopte, a nije strano da se odigra i nakon primljenog koša, pošto selekcija Slovenije u svakoj situaciji želi da ima guranje lopte što brže na suprotnu polovinu (Push the ball).

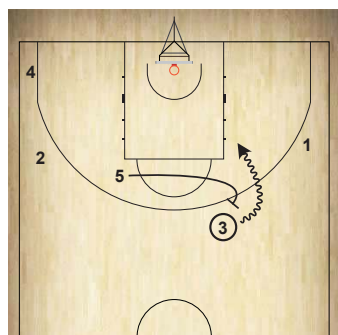
2. Sekundarni kontranapad u zavisnosti od organizacije protivničke tranzicione odbrane, ali najčešće nakon skoka u odbrani i nakon primljenog koša, takođe u sistemu bržeg ritma utakmice koji u određenim momentima svesno žele da odigraju. Igraju ga većinom do 12. sekunde napada, nakon čega ili menjaju ritam igre sa napadom na pola terena ili ulaze dalje u nastavak. U sekundarnom napadu igraju rani Pick and Roll, Drag, Double drag.

3. Rani napad obično igraju nakon primljenog koša, nekad i nakon skoka, kada svesno ubrzavaju ritam igre. Tu spadaju opcije rani napad centralni Pick and Roll (High PnR), rani napad 25 Double drag.

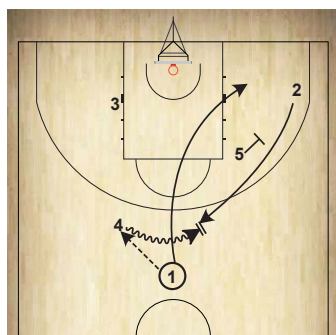
4. Pozicioni napad obično igraju nakon primljenog koša, nakon skoka u odbrani, kao i uvek kad žele kontroli igre na pola terena. Nakon neuspele tranzicije, sekundarnog i ranog napada uspostavljaju kontrolu igre na pola terena. Takođe i nakon skoka u napadu, kad se resetuje sat na 14 sekundi, imaju spremne opcije na pola terena, kao i 14 sekundi aut strana i ispod koša. U napadu na pola terena uvek imaju varijantu koju pozivaju za određenog igrača, koji je onda u tom napadu glavna opcija i traži rešenja, npr. Goran Dragić: Single PnR 2 opcije, Horns up, Horns side, rani pik. Luka Dončić: Chin, rani centralni pik, 1 gore. Klemen Prepelj: Stagger Pick and Roll, Back pick hand off (uručnje). Anthony Randolph: Elbow + Cross screen post up opcija za 5 i 4, Back pick double drag. Gašper Vidmar: Elbow opcije Cross screen, Loop Iverson, Horns-back pick, Double drag. Sistemski napadi na pola terena se dele na Post up (napadi na niskom postu): 5 strana, Loop Iverson, Elbow. Centralni pick: Stagger PnR, Chin PnR, Diamond exit PnR, Horns up, Horns side, Zipper PnR, Single PnR, Weave. Side Pick (strana pik): Wave + Flear side PnR. Kontinuirani napad: Elbow, 1 gore (3 opcije). Aut sa strane (sob) 1,2 i 3. Aut ispod koša (Bob) 1 (sa nekoliko opcija). To su napadi koji se igraju na pola terena.



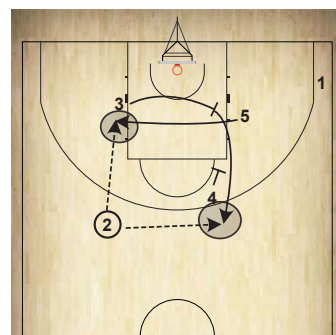
DIJAGRAM 20



DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 22



DIJAGRAM 23



● NAPADI ZA NAREDNOG PROTIVNIKA

Na samoj utakmici se igraju napadi: za niskog pošta 3-4 napada plus opcije u svakom napadu, centralni pick: Stager PnR, Chin (2-3 opcije), Diamond, Horns up i Horns side serie, Zipper, Single pick (sa 2-3 opcije), We-

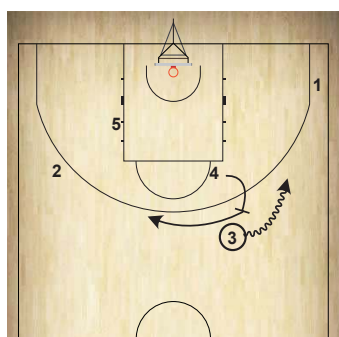
ave, pik na strani: Wave, kontinuirani napad: Elbow (2-3 opcije), 1 gore (3 opcije), Aut strana: 1,2,3, aut pod košem 1. Plus gorenavedene opcije sekundarnog, ranog napada, kao i primarne tranzicije. To bi bilo ono što se priprema za narednog protivnika.

Ukupna napadačka struktura selekcije Slovenije:

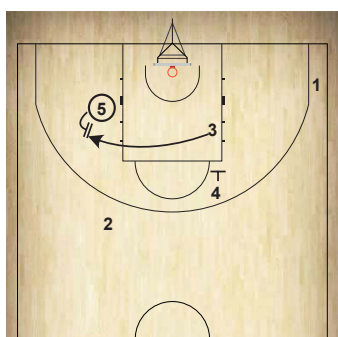
Tranzicija	Ukupno napada na pola terena	Šut na isteku napada 4 sek.	Aut čeon	Aut sa strane	Posle tajm auta	Protiv čovek odbrane	Protiv zonske odbrane	Presing napad
12%	88%	13,1%	5,2%	9,2%	12,7%	95,2%	4,8%	6,6%

Ukupna plej tip struktura selekcije Slovenije:

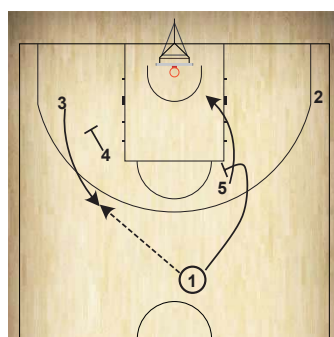
Pick and Roll igrač sa loptom	Spot up	Tranzicija	Izolacija	Skok u napadu (Put backs)	Napad iz blokade	Niski post	Pick and Roll man	Cut	Uručenje
23,3%	18,4%	12%	7,4%	6%	5%	4,7%	4,6%	5,2%	3,1%



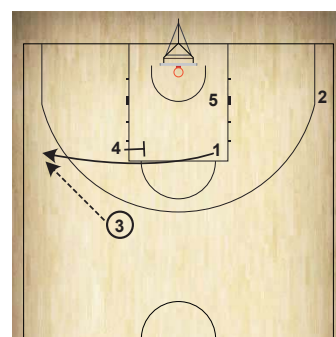
DIJAGRAM 24



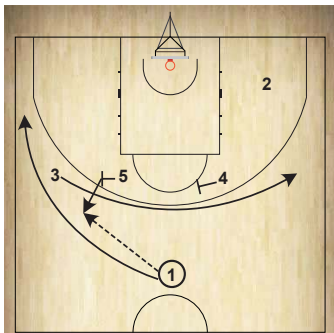
DIJAGRAM 25



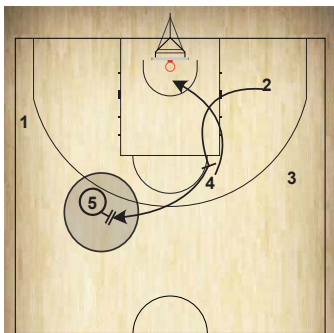
DIJAGRAM 26



DIJAGRAM 27



DIJAGRAM 28



DIJAGRAM 29



ZAKLJUČAK

Kompletan sistem reprezentacije Slovenije je u svakom pogledu, od odnosa igrača i stručnog štaba preko kompletne postavke sistema igre u napadu i odbrani, ove godine na Evropskom prvenstvu dosegao vrhunac. Moramo da budemo svesni da se sistem federacije dugo gradi, Slovenija i slovenački savez dugo godina poklanjaju pažnju razvoju košarke u svim kategorijama. Kruna svega toga je dolazak Igora Kokoškova, koji je analitički i sistematski pristupio poslu. Odradio je veliki posao od kvalifikacija 2016. do kraja Evropskog prvenstva 2017. A kruna toga je titula prvaka Evrope.

U nastavku želim da vam prikažem napade koje selekcija Slovenije najčešće igra.

● SEKUNDARNI NAPAD I RANI NAPADI

Rani pik Igrač sa loptom 3 koristi pick od igrača 5 za prodor prema košu (dijagram 1).

Double drag Igrač sa loptom 1 dobija uzastopni pik od igrača 4, koji se otvara na Pick and Pop, kao i od igrača 5, koji se otvara nakon pika prema košu (dijagram 2).

Centralni pik Igrač 1 dobija pik od igrača 4, koji se nakon pika otvara prema košu koristeći ledni blok od igrača 5. Igrač 1 menja pravac i stranu driblinga i ulazi na drugu stranu u uzastopni pik sa 3 i sa 5. Nakon pika, igrač 5 ulazi u blokadu za igrača 3 i nakon prijema lopte igrača 3 igrač 5 um odmah ulazi u centralni pik (dijagrami 3, 4, 5 i 6).

● NAPADI NA NISKOM POSTU

5. strana Igrač 1 daje pas igraču 4 (Elbow) i nakon pasa utrčava prema košu. U isto vreme, igrač 5 daje blokadu igraču 2 (Pin down screen) za mogući prijem pasa, a igrač 1 menja kretnju i ulazi u dijagonalni ili Cross screen blok za igrača 4, koji ima za cilj prijem lopte od igrača 4 u poziciji niskog posta (dijagrami 7 i 8).

Iverson flear post up flash middle Igrač 2 prima 2 uzastopne blokade na perimetru od igrača 5 i 4 za prijem pasa od igrača 1. Igrač 5 daje blok flear igraču 4 za prijem pasa od igrača 1. Nakon pasa, igrač 1 ide u korner, a igrač 5 ulazi u blokadu u reketu za igrača 3, koji prima dodavanje od igrača 4. Nakon prijema pasa, igrač 3 traži odmah ugao za pas centru u sredini reketa - Flash middle (dijagrami 9, 10, 11 i 12).

Centralni pik (High PnR) Igrač sa loptom 1 je na centralnoj poziciji i daje pas igraču 3. Nakon pasa, igrač 1 ide u korner, na drugoj strani igrači 4 i 5 daju Stagger blok za prijem lopte igraču 2, koji nakon prijema dobija centralni pik od igrača 5 (dijagrami 13 i 14).

Chin Igrač 1 daje pas igraču 3 i dobija UCLA blokadu od igrača 5. Igrač 5 nakon blokade ulazi u centralni pik sa igračem 3 (dijagrami 15 i 16).

Single pick Ima nekoliko opcija, ali u ovom slučaju je centralni pik igrača 1 i igrača 5 (dijagram 17).

Rogovi gore (Horns up) Igrači 1 i 5 igraju centralni pik, igrač 4 se spušta dole pa širi u korner, dok igrač 5 ima opciju da ponovo uđe s igračem 1 u centralni pik (dijagrami 18 i 19).

Zipper Igrač 1 je sa loptom na strani, igrač 4 daje Pin down blokadu igraču 3 i nakon blokade prelazi na suprotnu stranu, dok igrač 5 ulazi u centralni pik sa igračem 3 (dijagrami 20 i 21).

Elbow Igrač 1 je na centralnoj poziciji i daje pas igraču 4 iznad Elbowa, nakon pasa ide u korner. Igrač 5 daje Pin down blokadu igraču 2, koji dobija uručenje iz driblinga od igrača 4. Igrač 3 ulazi u Cross blokadu za igrača 5, koji ima opciju da primi pas od igrača 2 za igu na niskom postu. Druga opcija je da igrač 3 dobije blokadu od igrača 4 za prijem i nakon prijema igrač 4 ulazi u centralni pik. Ako je pas otišao na igrača 5 na niskom postu, igrač 3 se može vratiti na uručenje od igrača 5 (dijagrami 22, 23, 24 i 25).

Chin opcija Igrač 1 na centralnoj poziciji daje pas igraču 3, koji se otvara nakon blokade od igrača 4. Igrač 1 nakon pasa ulazi u ledni blok za igrača 5 i nakon datog bloka prima Flare blokadu od igrača 4 i dobija pas od igrača 3 (dijagrami 26 i 27).

Iverson napad plus ledni blok Igrač 3 dobija 2 uzastopne Flare blokade i prelazi na suprotnu stranu terena. Igrač 5 se nakon blokade otvara iznad linije za 3 poena i prima pas od igrača 1, koji prelazi u suprotni korner. U istom momentu igrač 2 daje ledni blok igraču 4 i nakon lednog bloka dobija uručenje od igrača 5 (dijagrami 28 i 29).

Priredili: **Darko Martić, viši košarkaški trener**
Marko Mrđen, viši košarkaški trener

Kontinuiran napad sa blokadama

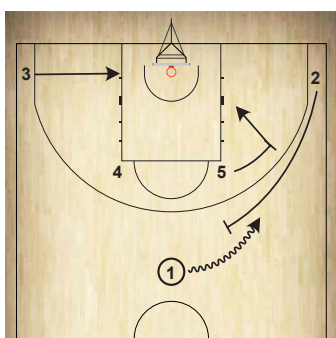
Jedan od najuspešnijih NCAA košarkaških programa u istoriji je svakako UCLA. Osvojili su 11 titula, što je najviše od svih univerziteta, od toga 10 u periodu dok ih je trenirao legendarni Džon Vuden (1964-1975).

Ovo je peta sezona u koju ulaze sa trenerom Stivom Alfordom. Za ovaj članak sam izabrao način na koji trener Alford koristi varijaciju Blocker/Mover napada i individualne vežbe preko segmenta ovog napada. Poenta akcije je kretanje tri spoljna igrača i njihovo korišćenje blokada koje im postavljaju dva visoka igrača. Visoki igrači mogu menjati pozicije, kao i spoljni.

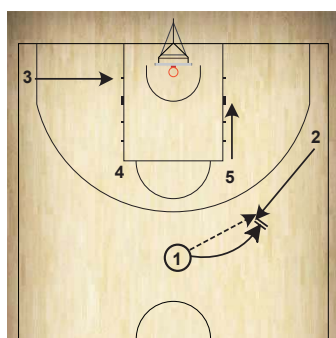
Sam početak je donja blokada, koju 5 postavlja za 2 (u opciji ranog napada, kada 2 nije u korneru, može se ući i bez toga) i pick koji 2 postavlja za 1 (**dijagram 1-1**). Alternativa je da 1 doda loptu 2, a ovaj mu je vrati uručanjem (**dijagram 1-2**).

U isto vreme, 4 postavlja flare blokadu za 2 (koji je koristi u punom trku, sa pogledom preko unutrašnjeg ramena), a 5 donju blokadu za 3, kao na **dijagramu 1-3**. Prva opcija plejmejкера je da doda jednom od dvojice koji mogu da šutnu po prijemu ili napadnu prodorom.

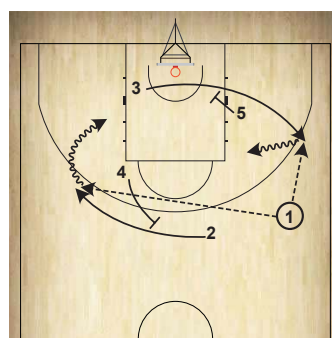
U zavisnosti od odbrane, plejmejker može dodati igraču na poziciji 4 za šut ili high/low dodavanje za 5. Ako je loptu primio 3, a nije šutnuo ili napao koš, on je može dodati igraču 5 za igru leđima (**dijagram 1-4**).



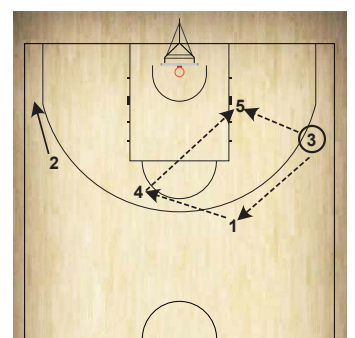
DIJAGRAM 1-1



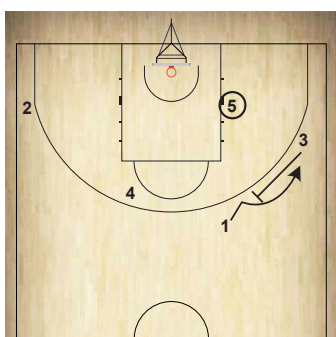
DIJAGRAM 1-2



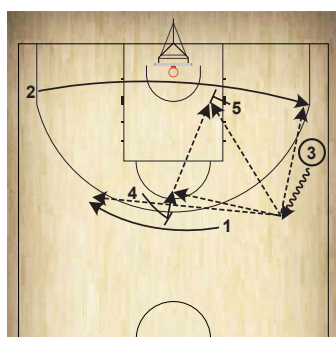
DIJAGRAM 1-3



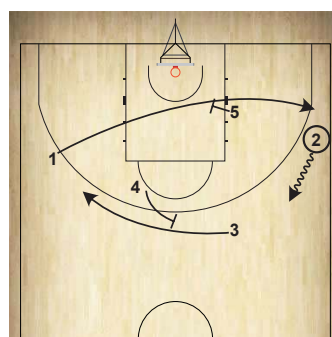
DIJAGRAM 1-4



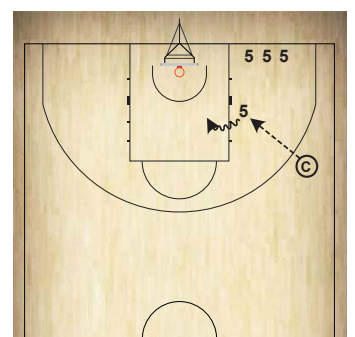
DIJAGRAM 1-5



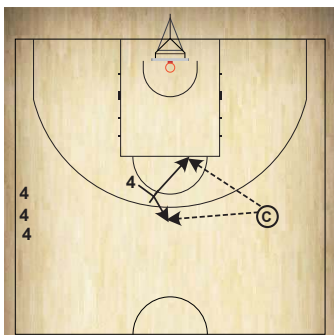
DIJAGRAM 1-6



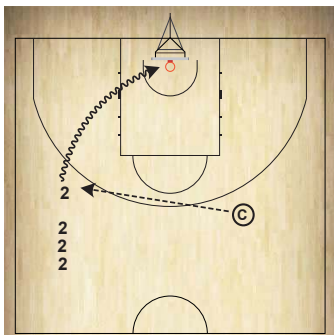
DIJAGRAM 1-7



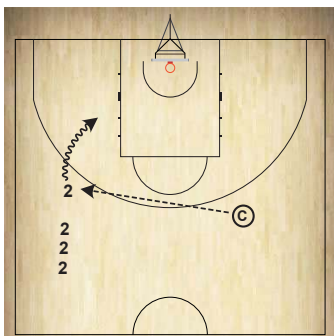
DIJAGRAM 2-1



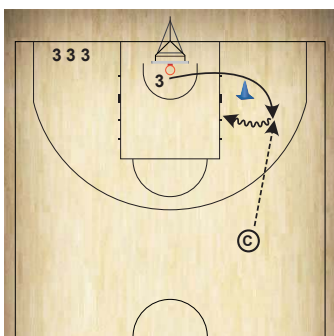
DIJAGRAM 2-2



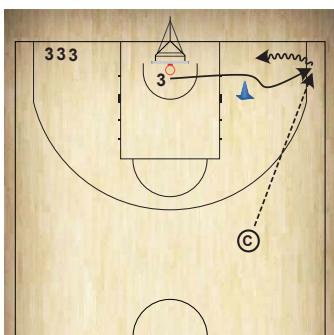
DIJAGRAM 3-1



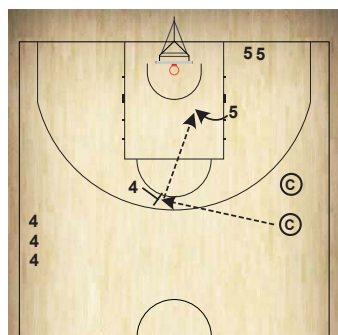
DIJAGRAM 3-2



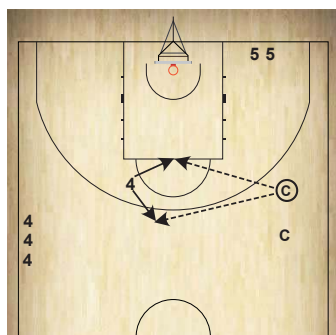
DIJAGRAM 4-1



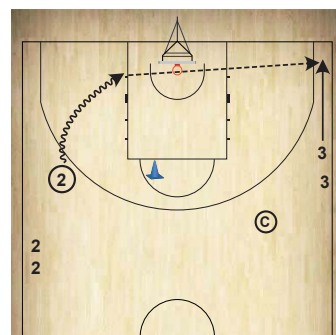
DIJAGRAM 4-2



DIJAGRAM 5-1



DIJAGRAM 5-2



DIJAGRAM 6-1

Dok 5 igra sa niskog posta, 3 postavlja blokadu za 1 (legitimno je i 1 za 3), kao na **dijagramu 1-5** (na strani pomoći 4 i 2 šire za šut, a ako 4 nije dobar šuter, može da postavi donju blokadu za 2).

Ukoliko 3 nije krenuo u realizaciju ili dodavanje, popravlja ugao driblingom, 2 koristi donju blokadu koju postavlja 5, a 1 flare koji postavlja 4. Opcije za završnicu su iste (**dijagram 1-6**).

Ako je loptu dobio napadač 2, može se ponoviti ista kretanja kao na **dijagramu 1-7**.

U ovoj akciji nisu prikazane Pick&Roll/Pop opcije, mada one nisu isključene (npr. P&R na strani koji igraju 2 i 4 na dijagramu 1-3, P&P istih igrača ili P&R/P 1 i 4 na istom dijagramu ako plejmejker nije dodao loptu). Takođe, može se desiti da se napad završi posle određenog preuzimanja i prepoznate mismatch situacije.

Trener Stiv Alford koristi dosta vežbi 1:0, 2:0, 3:0 (bez odbrane ili sa dirigovanom odbranom) gde igrači razvijaju svoje kretnje preko pojedinih segmenata ovog napada. Ovo je nekoliko primera.

Vežba br. 1: 1:0 - Igra visokih igrača na niskom postu (**dijagram 2-1**). Posle donje blokade, igrač se otvara da primi loptu od trenera. Položaj stopala je paralelan čeonj liniji, grudima i licem igrač je okre-



nut ka lopti, traži je spoljnom rukom. Odmah po prijemu, završava iz prednjeg pivoa ili igra driblingom (različite završnice – napad u sredinu i poluhorog posle dvokoraka ili naskoka, up&under finta, zakorak ka čeonj liniji...). Igra visokih igrača na visokom postu (**dijagram 2-2**). Posle flare blokade, igrač se otvara prema košu ili prema liniji 3 poena (različite završnice – skok-šut ili floater sa poludistance, napad do koša ili šut iz prijema za 3 poena).

Vežba br. 2: 1:0 - Igra spoljnih igrača sa strane. Prijem od trenera na 45 i napad ukrštenim polaskom ka čeonj liniji i završnice do koša (polaganje iz dvokoraka, jednog koraka, naskoka, polaganje na drugi obruč...) kao na **dijagramu 3-1** ili skok-šutem iz driblinga (zauzastavljanje u jednom ili dva kontakta, step-back ili step-side šut) kao na **dijagramu 3-2**.

Vežba br. 3: 1:0 - Igra spoljnih igrača posle donje blokade. Istrčavanje iz blokade i zavijanje (curl) ka sredini i prijem lopte od trenera. Po prijemu odmah skok-šut ili napad u sredinu do koša (**dijagram 4-1**). Istrčavanje iz blokade u korner, prijem lopte i skok-šut ili napad ka čeonj liniji za šut iz driblinga (**dijagram 4-2**). Prva opcija se koristi ako odbrambeni prati napadača, a druga ako odbrana ide preko blokade.

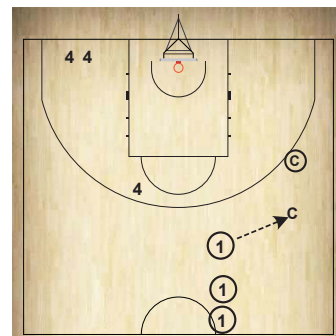
Vežba br. 4: 2:0 - Saradnja dva visoka igrača. Igrač u nivou kapice postavlja flare, otvara se za prijem od trenera, za to vreme igrač sa niskog postu se otvara u reket i sledi high/low pas kao na **dijagramu 5-1** (igrač u reketu završava na različite načine). Gornji igrač se posle toga otvara za prijem od drugog trenera i šutira sa poludistance ili za 3 poena (**dijagram 5-2**). Posle ovih šuteva, igrači menjaju uloge.

Vežba br. 5: 2:0 - Saradnja dva spoljna igrača. Igrač sa 45 napada čeonu liniju i dodaje saigraču koji se sa suprotnih 45 spušta u korner (prijem i šut za 3 poena) kao na **dijagramu 6-1**. Zatim koristi donju blokadu, istrčava i prima loptu od trenera i šutira za 3 (**dijagram 6-2**). Posle ovih šuteva igrači menjaju uloge.

Vežba br. 6: 2:0 - Saradnja dva spoljna igrača. Igrač sa 45 dodaje treneru na niskom postu (**dijagram 7-1**). Zatim saigraču postavlja blokadu i obojica se otvaraju za prijem od dva trenera i šutiraju za 3 poena kao na **dijagramu 7-2**. Posle ovih šuteva igrači menjaju uloge.

Vežba br. 7: 2:0 - Saradnja jednog visokog i jednog spoljnog igrača. Spoljni igrač dodaje treneru, a visoki se nalazi iznad ivice reketa kao na **dijagramu 8-1**. Visoki postavlja flare blokadu saigraču, obojica primaju loptu od trenera i završavaju na već opisane načine (**dijagram 8-2**).

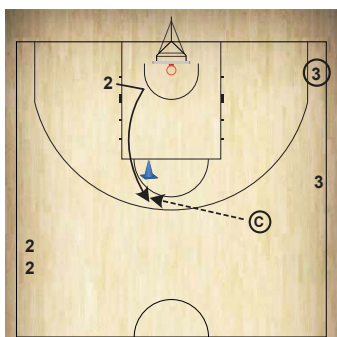
Trener Stiv Alford koristi dosta vežbi 1:0, 2:0, 3:0 (bez odbrane ili sa dirigovanom odbranom) gde igrači razvijaju svoje kretnje preko pojedinih segmenata ovog napada



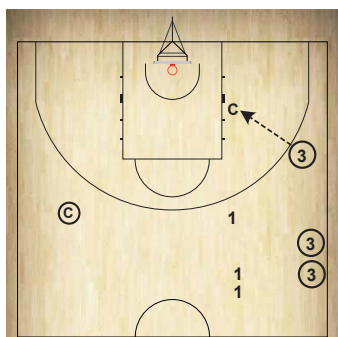
DIJAGRAM 8-1



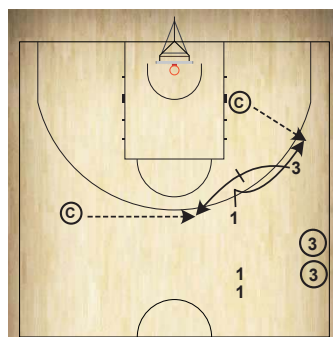
DIJAGRAM 8-2



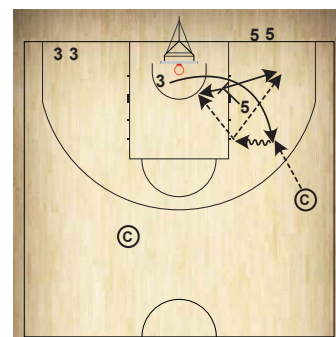
DIJAGRAM 6-2



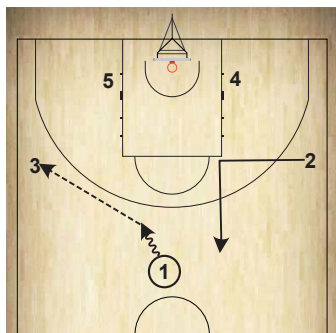
DIJAGRAM 7-1



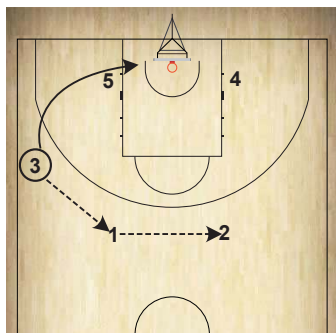
DIJAGRAM 7-2



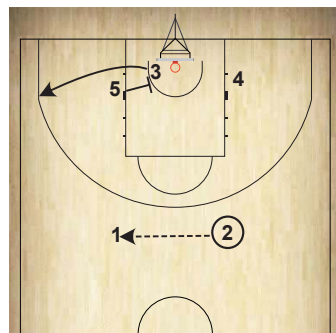
DIJAGRAM 9-1



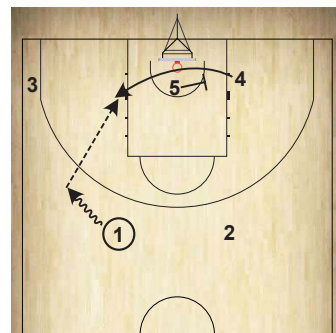
DIJAGRAM 9-2



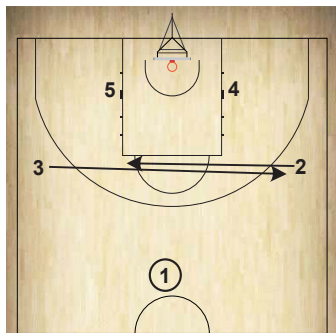
DIJAGRAM 9-3



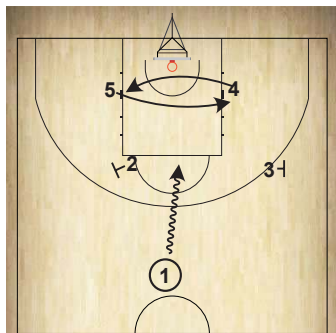
DIJAGRAM 9-4



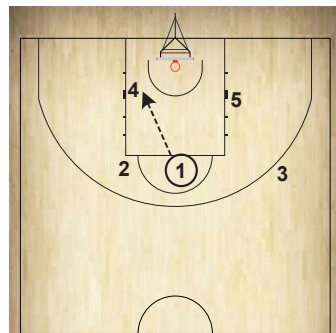
DIJAGRAM 9-5



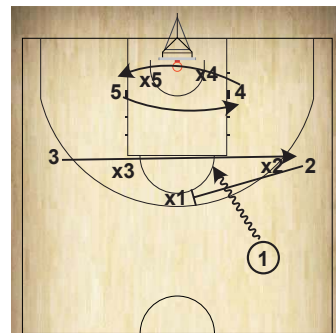
DIJAGRAM 10-1



DIJAGRAM 10-2



DIJAGRAM 11-1



DIJAGRAM 11-2

Vežba br. 8: 2:0 – Saradnja jednog visokog i jednog spoljnog igrača. Spoljni igrač koristi donju blokadu koju mu postavlja saigrač, prima loptu od trenera, napada reket i dodaje visokom, koji utrčava ka košu ili širi u kratki kornjer za šut (**dijagram 9-1**). Posle dodavanja, spoljni se podiže za prijem od drugog trenera i šutira za 3 poena (**dijagram 9-2**). Druga opcija je da spoljni istrčava u kornjer (branjen je preko blokade) i po prijemu odmah dodaje visokom igraču koji pravi jedan korak ka odbrambenom igraču, prima loptu spoljnom rukom i završava bez driblinga (**dijagram 9-3**). Kao i u prvoj opciji, spoljni se podiže za prijem od drugog trenera i šutira za 3 poena (**dijagram 9-4**). Još jedna opcija protiv iste vrste odbrane prikazana je na **dijagramu 9-5**. Spoljni istrčava u kornjer, po prijemu napada čeonu liniju i završava šutem iz driblinga, a u isto vreme se visoki posle blokade podiže na srednji post, prima loptu, okreće se prema košu iz prednjeg ili zadnjeg pivota i šutira.

Vežba br. 9: 3:0 – Saradnja jednog visokog i dva spoljna igrača. Kombinacija **vežbe br. 1** (igra visokog igrača na niskom postu) i **vežbe br. 6** (razmena blokada na liniji 3 poena dok je lopta na niskom postu i šut iz prijema ili posle driblinga) – **dijagrami 10-1 i 10-2**.

Vežba br. 10: 3:0 – Saradnja jednog visokog i dva spoljna igrača. Kombinacija **vežbe br. 1** (igra visokog igrača na visokom postu posle flare i donje blokade) i **vežbe br. 5** (prodor ka čeonj liniji i pas u kornjer, posle toga korišćenje donje blokade) – **dijagrami 11-1 i 11-2**. U obe poslednje vežbe spoljni igrači menjaju pozicije.

Napomena: Kad god se koriste vežbe sa više od jednog šuta, kao što je prikazano u **vežbama 4-10**, igrači se moraju prvo koncentrisati na timing i spacing, pa tek onda na šut. Završnice praviti tako da se ne dešava da dva igrača šutiraju u isto vreme. ●

Priredili:

Miloš Gligorijević, viši košarkaški trener
Marko Mrđen, viši košarkaški trener



GLIGORIJEVIĆ

- Glavni i pomoćni trener u mlađim kategorijama Partizana 2001-2009
- Pomoćni trener u seniorskoj ekipi Partizana 2009-2013 (D. Vujošević, V. Jovanović)
- Pomoćni trener u juniorskoj reprezentaciji Srbije 2010 (V. Jovanović)
- Pomoćni trener u seniorskoj reprezentaciji Srbije 2013 (D. Ivković)
- Šampion Norveške kao glavni trener Gimle Bergen 2013-2014

Trenutno:

- Pomoćni trener seniorske reprezentacije Gruzije 2015- (I. Kokoškov, I. Zouros)
- Koordinator svih mlađih reprezentativnih selekcija Gruzijske Košarkaške Federacije od 2015.

Izdavački savet

Mada je Upravni odbor UKTS, na sednici od 12. decembra 2016. izabrao novi Izdavački savet magazina Trener, prva radna sednica ovog organa održana je 18. oktobra 2017. Na samoj sednici kojom je predsedavao prof. dr Vladimir Koprivica .predsednik, izneto je niz inicijativa, uz sve komplimente TRENER-u, da se i dalje radi na unapređenju ovog magazina koji je pre svega namenjen – stručnom usavršavanju trenera. Sastav Saveta čine: prof. dr Vladimir Koprivica, Borivoje Cenić, Milan Tasić, Milkan Mrđa, Mirko Polovina. U izboru Upravnog odbora bio je i Jovan Malešević, koji se nakon inicijative Izdavačkog saveta, koji broji sedam članova, da se u Savet pridoda i Veselin Matić, ponudio svoje povlačenje, što je na sednici Upravnog odbora 24. oktobra i prihvaćeno. ●



Treneri mlađih selekcija



U našem udruženju već godinama se inicira ideja da prilikom izbora trenera reprezentativnih selekcija KSS i UKTS saraduju, pre svega u interesu pronalaženja najboljih rešenja. Naravno, KSS, koji vrši izbor trenera, formalno, nije u obavezi da se konsultuje sa UKTS. Tako je bilo i ovog puta. Međuti, ne može se reći da je izbor trenera mlađih reprezentativnih selekcija u potpunosti pogođen.

Na redovnoj sednici Upravnog odbora Košarkaškog saveza Srbije, danas su u „Kući košarke“ imenovani treneri mlađih muških reprezentativnih selekcija.

Na predlog potpredsednika KSS za mušku košarku **Igora Rakočevića**, izabrani su stručnjaci koji će sledećeg leta sa klupe na velikim takmičenjima, evropskim i svetskim prvenstvima, predvoditi mlađe muške reprezentativne selekcije, a to su:

U16 - Vlada Vukočić, U17 - Slobodan Klipa, U18 - Aleksandar Bućan, U20 - Vlada Jovanović.

Imenovani su i treneri mlađih ženskih reprezentativnih selekcija

Na predlog potpredsednika KSS za žensku košarku Ane Joković i Komisije za žensku košarku KSS, Košarkaški savez Srbije imenovao je trenere mlađih ženskih reprezentativnih selekcija. ●



zabrani su stručnjaci, kao i njihovi pomoćnici, koji će sledećeg leta sa klupe na velikim takmičenjima predvoditi mlađe ženske reprezentativne selekcije, a to su:

MLADA REPREZENTACIJA U20

Miloš Pavlović – selektor

Vesna Despotović – pomoćni trener

Bojan Ivanović – pomoćni trener

Juniorska reprezentacija U18

Dragan Vuković – selektor

Biljana Stanković – pomoćni trener

Slobodan Subić – pomoćni trener

Kadetska reprezentacija U16

Nenad Marković – selektor

Svetlana Mitrović – pomoćni trener

Dimitrije Stoilković – pomoćni trener

Jovica Ratković – pomoćni trener

Ženska kadetska reprezentacija Srbije je prve mini pripreme imala od 15. do 18. decembra 2017. Krajem januara, mini pripreme će imati i ženska juniorska i ženska kadetska reprezentacija. ●

Hrana oporavlja mišiće i utiče na njihov rast, ubrzava topljenje masnih naslaga, unapređuje sportski potencijal, telesnu konstituciju, zdravstveno stanje, a u nekim slučajevima i emotivno i psihičko stanje... Konzumiranjem pravilno izbalansiranih namirnica u određenom, tj. ispravnom vremenu olakšaćete sebi put ka željenim ciljevima. Pročitajte Šta jesti pre i posle treninga i kako iskoristiti pun potencijal treninga i pravilne ishrane.

Razlika između vrhunskog sportiste punog energije i dobrog raspoloženja i prosečnog vežbača kome je teško da trenira i koji se danima nakon vežbanja oseća izmoreno nekada nije u izboru discipline i intenziteta vežbanja. Ono što pijete i jedete pre i posle treninga igra ključnu ulogu u pripremi i oporavku organizma, ali mnogi vežbači ne obraćaju dovoljno pažnje na to.

Pročitajte kako da, uz isti napor uložen u trening, ostvarite bolje rezultate menjajući nekoliko navika u

ishrani. Povratite energiju, unapredite zdravlje i osigurajte uspešan trening i brze rezultate!

● ŠTA JESTI PRE I POSLE TRENINGA?

Obrok pre treninga je gotovo jednako važan kao i onaj posle. Nažalost većina vežbača, a pogotovo početnika, zanemaruje važnost i jednog i drugog obroka. Veoma je bitno da u obrocima pre i posle treninga unesete odgovarajuće hranljive materije i da iste konzumirate u odgovarajuće vreme.

Cilj obroka pre treninga je da pripremi telo za napore kojima će biti izloženo tokom treninga. Isto tako, kako bi uspešno oporavili mišiće, podstakli njihov rast i smanjili masne naslage, povratili energiju i obezbedili sebi dobar osećaj, bitno je da obratite pažnju i na ishranu i pravilan odmor nakon treninga.

Šta jesti pre i posle treninga esencijalno je pitanje svih vežbača koji žele da iskoriste potpuni potencijal svojih treninga.

Zdrav život čini pravilno izbalansirana ishrana, re-

Šta jesti pre i posle treninga?

dovna fizička aktivnost, kvalitetan odmor i pozitivne misli.

Dodaci ishrani u vidu suplementacije mogu pomoću prilikom vođenja zdravog režima ishrane i mogu doprineti efektu treninga. Osim ishrane i suplementacije, važno je obratiti pažnju na pravilnu hidrataciju organizma, adekvatan odmor i miran san.

● ŠTA JESTI PRE TRENINGA?

Da li ste ikada doživeli da vam opadne šećer u krvi dok vežbate? Slabost, vrtoglavica, bol u glavi ili telu? Do takvih situacija dolazi nepravilnom ishranom pre treninga. Obezbedite sebi potpuni efekat vežbanja i oporavka uz unos pravih hranljivih vrednosti pre vežbanja.

› Složeni ugljeni hidrati

Složeni ugljeni hidrati su najbolji izbor obroka jer se sporo vare i pružaju dovoljno energije tokom treninga. Kao dodatak ishrani, pre treninga možete jesti i voće (pomorandže, jabuke, banane) – mali izvor ener-



gije iz brzo svarljivih ugljenih hidrata za sami početak treninga.

Savet: Složeni ugljeni hidrati, poput šećera, se ne preporučuju nikada, a pogotovo ne pre treninga. Koristite složene ugljene hidrate sa niskim i srednjim GI (glikemijskim indeksom) kao što su: smeđi pirinač, ovsene pahuljice, ražani hleb, integralne testenine...

Ugljeni hidrati će omogućiti telu da iskoristi glikogen koji je neophodan za kratke, visoko-intenzivne treninge, dok se masti više preporučuju za duže treninge umerenog intenziteta.

› Proteini

Nijedan obrok se ne može smatrati potpunim bez proteina, pa tako ni obroci pre i posle treninga.

Mnoga istraživanja su pokazala da konzumiranje proteina pre treninga pozitivno utiče na performanse i efekat samog treninga. Kombinovanjem proteina i složenih ugljenih hidrata pospešićete sintezu proteina u mišićima (rast mišića).

Druge prednosti konzumiranja proteina pre treninga isključuju i:

- bolji mišićni rast
- lakši oporavak mišića
- povećana snaga i energija tokom treninga
- bolje performanse i efekat treninga.

› Masti

Esencijalne masti (EFA) podižu i održavaju nivo testosterona – ključnog hormona za izgradnju mišića i sporo se vare što će obezbediti energiju prilikom dužeg treninga umerenog intenziteta. Međutim, masti usporavaju apsorpciju ostalih nutritijenata, zbog čega ih ne treba ciljano unositi već ih ograničiti na 15 grama ukoliko ih konzumirate pre treninga.

Savet: Na trening ne treba ići ni potpuno sit, ali nikako ni gladan. Napravite izbalansiran obrok koji će vam dati energiju i koncentraciju za trening, bez opterećivanja organizma. Potrebne masti možete uneti kroz jaja ili tunjevinu.

› Preporučena suplementacija pre treninga

Upotrebna suplemenata kao dodatka ishrani je česta u sportu i rekreaciji. Suplementacija može poboljšati performanse u treningu, povećati snagu i mišićnu masu, ubrzati topljenje masnih naslaga, unaprediti zdravlje, ali i raspoloženje.

SUPLEMENTI KOJE MOŽETE KONZUMIRATI PRE TRENINGA SU:

- Kreatin
- Kofein
- BCAA
- Beta-Alanin

ŠTA JESTI PRE TRENINGA ZA SKIDANJE MASTI

Ukoliko je vaš cilj da skinete masne naslage, preporučuje se obrok 3h pre treninga.

Kombinujte proteine (belanca, pileće grudi ili filete ribe bez masti) sa vlaknastim ugljenim hidratima – povrćem (salate).

Sat vremena možete imati užinu: pomešajte 20gr brzo-apsorbujućeg proteina (whey protein) sa 20-40gr sporovarećem ugljenim hidratima (bobičasto voće – malina, kupina, borovnica...).

Takođe možete koristiti suplementaciju:

- kofein (100-400mg),
- BCAA (5-10gr),
- kreatin monohidrat (5gr)
- ili beta-alanin (1-3gr).





Ukoliko je vaš cilj da povećate mišićnu masu ili snagu, kombinujte sporo-vareće ugljene hidrate (hleb od celog zrna, integralni pirinač, ovsene pahuljice, krompir) sa proteinima (pileće grudi, belanca, tunjevina) i vlaknastim ugljenim hidratima (salate) najmanje 2h pre treninga.

› Šta jesti pre treninga za mišićnu masu

Ukoliko je vaš cilj da povećate mišićnu masu ili snagu, kombinujte sporo-vareće ugljene hidrate (hleb od celog zrna, integralni pirinač, ovsene pahuljice, krompir) sa proteinima (pileće grudi, belanca, tunjevina) i vlaknastim ugljenim hidratima (salate) najmanje 2h pre treninga.

Takođe je preporučena užina sat vremena pre treninga. Pomešajte 20-40gr brzo-apsorbujućeg proteina (whey protein) sa sporo-varećim ugljenim hidratima (bobičastim voćem po izboru).

Savet: Nemojte zaboraviti, ali nemojte ni preterivati sa unosom vode!

● ŠTA JESTI POSLE TRENINGA

Ono što jedete odmah nakon odlaska iz teretane će uticati na sintezu proteina koja se odvija nekoliko sati nakon što se vežbanje završilo, pa će tako uticati i na razvoj mišića i njihov oporavak.

Unos ugljenih hidrata i proteina posle treninga će pozitivno uticati na ishod vežbanja, dok će konzumiranje sporo svarljivih proteina pre spavanje (kazein) doprineti bržem oporavku mišića tokom noći i unaprediti zdravlje kroz snabdevanje organizma esencijalnim amino kiselinama.

› Ugljeni hidrati

Nakon što trening privedete kraju glikogenske zalihe mišića su istrošene i potrebno ih je „napuniti“ kako ne bi došlo do razgradnje vlastitih mišića. Zbog toga su ugljeni hidrati prva namirnica koju je potrebno uzeti nakon vežbanja.

Savet: Izaberite ugljene hidrate koji se brzo apsorbuju, tj ugljene hidrate sa visokim glikemijskim indeksom.

› Proteini

Osim ugljenih hidrata, organizmu je potreban protein nakon vežbanja. Najbolji protein posle vežbanja je protein surutke koji se brzo apsorbuje, a ukoliko želite konstantan izvor proteina tokom dužeg vremenskog perioda odaberite kazein.

Savet: Whey protein je idealan protein koji možete brzo spremirati i apsorbovati nakon treninga.

Kombinacija proteina (proteinskog šejka) sa ugljenim hidratima koji se brzo apsorbuju su preporučeni obrok koji je potrebno uneti najkasnije 30 minuta nakon vežbanja. Nakon 1-2h pojedite pravilno izbalansiran obrok po pravilima svoje dijeta/zdravog režima ishrane.

● PREPORUČENA HRANA POSLE TRENINGA (RECEPTI)

› Proteinske palačinke

Pomešajte:

4 belanca

1/2 čaše ovsenih pahuljica

1/2 čaše belog kravljeg mrvljenog sira

sode bikarbone na vrh kašičice

1/2 kašičice čistog ekstrakta vanile

Pecite ih na teflonskom tiganju sa malo kokosovog ulja dok se ne pojave mehurići, potom okrenite na drugu stranu i pecite još 30-60 sekundi. Dodajte komadiće banane ili crveno bobičasto voće po ukusu.

Nutritivne vrednosti: 421 kalorija, 51 gr proteina, 6 gr masti, 39 gr ugljenih hidrata.

Idealan obrok za jutarnje vežbače i sve ljubitelje palačinki i voća.

› Ovsene Pahuljice

Pomešajte:

1/2 čaše ovsenih pahuljica

1-2 pune kašike proteina u prahu (aroma vanile)

1/2 čaše zamrznutog bobičastog voća

listiće badema

Preljite mešavinu sa pola čaše vode ili obranog mleka. Ostavite preko noći u frižideru i po volji dodajte cimet.



Nutritivne vrednosti: 422 kalorija, 31gr proteina, 12.5gr masti, 48gr ugljenih hidrata.

Idealan obrok za bilo koje doba dana jer se može poretu u činijici ili teglici i konzumirati po volji. Takođe, ovaj obrok predstavlja odličan obrok posle treninga svima koji žele da povećaju mišićnu masu.

➤ Jaja sa povrćem

Pomešajte:

3 cela jaja i 2 belanca (smanjiti ili dodati količinu po izboru)

1 šolju naseckanog povrća (spanać, pečurke, crveni/crni luk, papriku ili kombinovati po ukusu)

Peći na teflonskom tiganju sa malo maslinovog ulja. Ukoliko želite, možete dodati malo pilećih/čurećih grudi, kako bi povećali unos proteina ili ukoliko želite da dodate ugljene hidrate pojedite i neku voćku.

Nutritivne vrednosti: 450 kalorija, 35gr proteina, 23gr masti, 29gr ugljenih hidrata

Iako smo navikli da jaja jedemo za doručak, ovo je idealan obrok i za večernje sate. Takođe, jaja sa povrćem su odličan izbor za sve koji žele da smanje unos ugljenih hidrata i istope masne naslage.

● PREPORUČENA SUPLEMENTACIJA POSLE TRENINGA

Nakon vežbanja potrebno je obnoviti glikoven i stimulisati mišićni rast. Najbolja opcija je proteinski šejk (protein iz surutke) u kombinaciji sa prostim ugljenim hidratima koji se lako i brzo vare (dekstroza, glukoza).

Suplementi koje možete konzumirati posle treninga su:

➤ Kreatin

Nakon treninga mišićne ćelije imaju povećanu sposobnost da prime veće količine kreatina. Njegova konzumacija posle vežbanja omogućava da se nivoi kreatina maksimiziraju i obnove u mišićima i da se omogući mišićni rast i oporavak.



➤ Glutamin

Glutamin je aminokiselina koja omogućava normalan rad mišića i predstavlja najzastupljeniju aminokiselinu u mišićnom tkivu. Suplementacija glutaminom posle treninga osigurava uslove za rast mišića. Pomaže da se napune zalihe glikogena u mišićima potrošene tokom napornih treninga, ali i da se stimuliše porast nivoa hormona rasta. Obe ove funkcije glutamina su od važnog značaja nakon treninga kako bi se podstakao mišićni razvoj i oporavak. ●

Tekst - sajt FitPass

BCAA

Jedan od suplemenata koje možete konzumirati posle treninga je i BCAA.

Tri aminokiseline (leucin, izoleucin i valin) predstavljaju gradivne blokove za mišićni protein i stimulišu sintezu belančevina (proteina) u mišićnom tkivu, podstičući njihov rast.

To je jedan od razloga zašto ih konzumirati nakon treninga.

One takođe stimulišu i sintezu belančevina u mišićnom tkivu podstičući njihov rast.

Nova istraživanja su ustanovila da BCAA snižava nivo kortizola (hormona koji blokira anaboličko dejstvo testosterona i dovodi do razgradnje mišića).



Trener i trening



Onog momenta, a mislim da je to krucijalna rečenica koju sam ispisao za više od osam godina kolumnisanja, kada su menadžeri i gazde (pleonazam?) pobedili, pokorili trenere, košarka je ušla u slepu ulicu kulta novca iz koje nema validnog izlaza. Neću ovoga puta o doprinosu padu samih trenera, esnafa, ali trenutna situacija, posebno u Srbiji, nikome ne služi na čast, ali mnogima koristi.

Košarka je planetarna zanimacija, sve više omeđen posao, surovi biznis, delom zamena za klasični cirkus, pogotovo u poluvremenu i četvrtinama: tu su obnažene devojke koje se produkuju, momci koji skaču kroz obruč, automobili koje možete da osvojite ako pogodite koš sa velike daljine, živa muzika u raznim varijantama, lutrije, kladionice (više „umrtvo“ nego uživo), grickalice, sokići, kod nas i nabilđovani momci koji su sve samo ne navijači, kordoni policije, poznate botoks-ličnosti blizu terena, uglavnom iz sveta estrade, zabave, retko viđam ljude koji su mnogo uradili za basket. Još nisam smotrio lavove kako skaču kroz zapaljeni obruč, ili devojku-metu koju lik u kaubojskom odelu gađa noževima, ali to i nije tako loša ideja. Ostaje žal što je košarka najmanje – IGRA u izvornoj ideji, vic, finta, kreacija, viteštvo, asistencija, združena energija, mesto radosti. Naravno, u takvoj evoluciji basketu stvoren je i NOVOGOVOR, potrebne i nepotrebne reči i zanimanja, nametnute iz engleskog, funkcionalne ili ne, koje su pratile pretvaranje ove igre u nešto što Džejms Najsmi 1891. godine nije mogao ni da zamisli...

Reči koje su precenjene ima sijaset, evo nekih. STATISTIKA kao izvor „saznanja“ o protivničkom i svom timu, koja je nepotrebno usložnjena i dignuta na nivo koji joj ne pripada, kao i reč SKAUTING, zasljele su onog momenta kada je pojam MENADŽER postavljen na pijedestal kao sveobožavani bog sunca. Dakle, statistika je neophodno pomagalo trenerima u planiranju utakmica i treninga, ne sveta knjiga u kojoj indeks uspešnosti (često i štetnosti) određuje koji se igrač mora prodati (kao teletina, recimo). U statistici nema delova dobre odbrane (postavljениh blokada, bacanja za loptom, zagrađivanja, raznih pomoći, livada, korisne komunikacije, skokova koji nisu rampa, ali su naterali napadača da podigne luk, ili ubrza šut i tako promaši; ne beleži se broj pretrčanih metara, lična greška uvek vuče negativni poen, što je smešno i otežava rad kouča, pogotovo u mlađim kategorijama i slično. Statistika je samo deo skautinga – oblast koja je pojačano ušla u evropski basket sa prodorom menadžera, jer im služi kao potpora za podizanje značaja svog zanimanja, odnosno penjanje na pijedestal, sedanje na prve dve fotelje u košarci raznih gazda i agenata. Za svojih više od četrdeset godina trenerskog rada nagledao sam se svačega, da nepotrebno ne balavim temu: da momci kojima je treća informacija neshvatljiva dobiju pedesetak strana teksta i crteža o suparničkom timu,

da dva sata gledaju snimke dremajući i tako unedogled. Da skauting nije prvi nivo, već pomoćno sredstvo, dokazuju Teodosić, Bogdanović i slični asovi, jer ih nikakvo izviđanje nije sprečilo da budu još bolji. Ne znam samo kako su bez menadžera ili njihovog velikog upliva postali planetarno poznati Kića, Praja, Mirza, Moka i ostali „vanzemaljci“...

Shodno navali novogovora, desilo se da su neke reči nepotrebno bačene u zapečak, devalvirane svesno, zarad koristi ljudi koji nisu direktno u funkciji same igre, a najdrastičniji primer su pojmovi TRENER i TRENING... Trener je nekada bila časna i poštovana profesija, učitelji, vaspitač i profesor u isto vreme, koga su poštovali svi: igrači, uprave, roditelji, mediji, navijači, sponzori. Onog momenta, a mislim da je to krucijalna rečenica koju sam ispisao za više od osam godina kolumnisanja, kada su menadžeri i gazde (pleonazam?) pobedili, pokorili trenere, košarka je ušla u slepu ulicu kulta novca iz koje nema validnog izlaza. Neću ovoga puta o doprinosu padu samih trenera, esnafa, ali trenutna situacija, posebno u Srbiji, nikome ne služi na čast, ali mnogima koristi. Zaboravlja se da samo dobar kouč može igraču pomoći da dođe do cilja: predanim radom na elementima tehnike, izgrađivanjem njegove taktičke filozofije, doziranim puštanjem u igru i tim, nadgradnjom, radnom i vaspitnom etikom i slično. Sad svi znaju da trofejni kouč posle trideset pet godina rada „ne zna ništa“, od botova i bitangi, preko bogatuna i menadžera, do estrade i političara, da ga treba oterati...

Drugi pojam koji je zapostavljen, a koji uz kouča ima najpogubnije dejstvo na izvitoperenje basketu, jeste reč trening. Naravno da su tome doprineli ljudi koji žele da tim igra u više takmičenja sto mečeva godišnje, jer je to sto puta deset evra, puta pet hiljada posetilaca i tome pride. Sve češće se igraju tri meča nedeljno, što uz putovanja ne ostavlja vremena za ozbiljniji rad, koji znači napredak mladih igrača koji se, stoga, ubacuju u tim sa sedamnaest godina, sporo napreduju, a brzo se povređuju, prekidaju karijere i ostaju „invalidi“. Sve se svodi na skauting, malo taktike i šuta, tonizirajuće teretane i mnogo sastanaka. Sve vodi ka NBA basketu, ali ne treba zaboraviti da se njihovi igrači svi dobro školuju do dvadeset druge godine, ne daju na svoj sistem takmičenja, dok se nacionalne lige u Evropi nipodaštavaju i ruše (isto je i na nivou reprezentacija), timove teraju u gladijatorsku arenu iz koje igrači izlaze, većina i sa solidnim novcem, ali prilično „oštećeni“ u trideset petoj godini...

Na kraju, ne treba zlovoljno i tužno ući u 2018. godinu, makar po profesiji bio i košarkaški trener... ●

Jubilej - pet godina BCB

Naš magazin, na koji se ovom prilikom podsećamo, označio je vredan jubilej jednog od najznačajnijih brendova Udruženja, a to je pet godina Basketball Clinic Belgrade. Stoga je korica pripala predavaču, zvezdi BCB-2006 - Džimu O Brajanu. Istovremeno, ukazujući na rast BCB i sam jubilej, kreirana je prva unutrašnja korica (K-2), podsećajući tek na neke od predavača - legendarne košarkaške trenere.

Poželevši dobrodošlicu učesnicima BCB na njenom prvom jubileju, Željko Obradović, tada predsednik Udruženja, s pravom je poručio:

-Lepa tradicija je stvorena i veoma je teško zamisliti ovaj deo godine, bez okupljanja trenera iz celog sveta u Beogradu. (St. 3).

nedozvoli protivniku da postavi odbranu. Ako moja ekipa ne uspe to da uradi, onda kreiram akcije kojima najbolje mogu da iskoristim kvalitet igrača. Ovaj kvalitetan intervju uradio je naš mladi saradnik Ivan Bogunović.

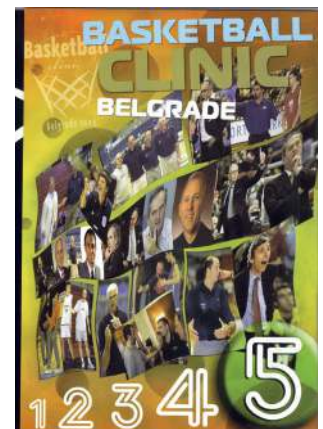
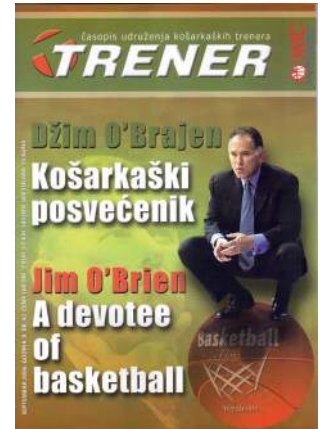
Pomenutom jubileju i Treneru kao pouzdanom svedoku, posvetili smo posebnu pažnju u tekstu - Sve naše BCB. (St. 16-19).

Bilo je tu još mnogo zanimljivih odgovora, na nivou trideset godišnjeg trenerskog iskustva našeg uglednog gost na jubilarnoj BCB i danas dragoceni za one koji žele da se usavršavaju kao košarkaški trenere. (St. 4-9).

Od brojnih stručnih tema, u ovom broju, izdvajamo - Boško Đokić: Slobodna bacanja u savremenoj košarci. Tema kojoj je pre, pa i kasnije, u pisanom obliku posvećeno malo pažnje. Naš iskusni stručnjak između ostalog naglašava:

-Svaka ekipa koja pretenduje na visok plasman, mora slobodna bacanja da šutira više od 80 %. Posebno je zanimljiv deo ove teme koji se odnosi na - Istorijski aspekt. (St. 28-33).

Za čitaoce Trenera, izuzetno je bila zanimljiva tema Kem Lumsdena - Vežbe za poboljšanje napada. Poseban kvalitet, visoko stručno obrađenoj temi, dala su jasna i iscrpna objašnjenja vežbe, ka-



Učinili smo podvig da nam glavni predavač Džim O Brajan, uoči dolaska na BCB da intervju koji je bio dragocen kao i predavanja koja je održao. Odgovarajući na brojna pitanja, legendarni trener NBA timova, objasnio nam je svoju trenersku filozofiju kada je u pitanju uklapanje ekipe u odbrambene i napadačke zadatke:

-Moja filozofija je veoma jednostavna. Dovodim svoje igrače u najbolju moguću kondiciju. Učinite sve da shvate kako je odbrana stvar koja donosi titule. Moji igrači su svani da će im samo trud koji ulažu u fazi odbrane obezbediti mesto na terenu. U napadu želim da moja ekipa trči i

ko teoretski, tako i propraćenim dijagramima. Obradu i prevod teme, za ovu priliku, uradio je Milan Mitrović, viši košarkaški trener.

Svakako da Trener br. 42 zaslužuje i više prostora. Mada nije označen kao dvobroj ovaj broj je izašao, sa kpicama, na 52 strane. Istovremeno svi tekstovi su urađeni dvojezično (srpsko-engleski). Za svedoke ovog jubileja, vraćanje Treneru br. 42, biće lepo podsećanje. Za one koji su mnogo mlađi i tek kasnije seli na trenersku klupu, pogled na pomenuti brij Trenera biće i lepo i vrlo korisno. ●

M. Polovina



Godina velikih jubileja

Ove godine Košarkaški savez Srbije obeležava dva vredna jubileja – 95 godina od prve prezentacije košarke na ovim prostorima i 70 godina od osnivanja nacionalnog saveza. Oba jubileja zavrđuju pažnju poklonika košarkaške igre jer ukazuju na mesto koje zauzimamo u svetskoj košarkaškoj hijerarhiji. To je dokaz da ništa nije slučajno i nije stečeno na brzinu, već je plod sistemskog dugotrajnog rada sa jasnim ciljem do koga treba stići. Istorijski događaji kojima ćemo se baviti u seriji tekstova (četiri dela) pokazuju zašto smo bili i ostali – zemlja košarke.

Period 1923-1944.

Krajem septembra 1923, tek pet godina od završetka Velikog rata, u mladu i novoformiranu Kraljevinu Srba, Hrvata i Slovenaca dolazi Vilijam A. Vilend, izaslanik američkog Crvenog krsta, sa ciljem da održi predavanja (kurseve) na temu organizacije dečjih igrališta, ali i da promoviše američke sportove koji se na njima mogu igrati, a to su pre svih košarka i odbojka.

Zvanični domaćin Vilendu je bio Podmladak društva crvenog krsta Kraljevine SHS, i to u dva navrata (septembar-decembar 1923. i maj-jul 1924) tokom kojih je obišao Beograd, Sarajevo, Zagreb i Split (1923), kao i Novi Sad, Niš, Skoplje i Bitolj (1924).

Nakon održanih predavanja, košarka i odbojka su u narednih nekoliko godina stidljivo i sporadično počele da krče svoj put pre svega kroz srednjoškolska takmičenja. U tom periodu (do kraja dvadesetih godina prošlog veka) određeni animozitet prema ekipnim sportovima imalo je i Udruženje sokola Kraljevine SHS (od 1929. Jugoslavije), koje je bilo krunska sportska organizacija u Kraljevini i koje je imalo veliki uticaj na razvoj sporta u državi. Tek negde sredinom tridesetih godina košarka i odbojka, zahvaljujući i drugim uticajima (povratak sa studija iz inostranstva npr.) hvataju zamah i zauzimaju sve više mesta u takmičenjima srednjih škola, sokolskih drustava, a pojavljuju se i košarkaške ekipe u okviru velikih sportskih društava u kojima je primarni sport fudbal.

Kruna ovog perioda je svesokolski slet u Borovu 1940, koji možemo smatrati prvin nacionalnim košarkaškim prvenstvom na kom su učestvovala i muške i ženske ekipe, a pobednici su bili kod muškaraca (članova) Zagreb 2, a kod žena (članice) Beograd Matica. Na ovom sletu održano je i takmičenje juniora i juniorki (naraštajci i naraštajke) i u obe konkurencije pobednik je bila ekipa Zagreba.

Početak Drugog svetskog rata na trenutak zaustavlja razvoj košarke ali, s druge strane, u Beogradu se koncentrišu jugoslovenski orijentisani košarkaški entuzijasti koji već od sredine 1941, zbog činjenice da je sokolska organizacija zabranjena od okupatora, for-

Krajem septembra 1923, tek pet godina od završetka Velikog rata, u mladu i novoformiranu Kraljevinu Srba, Hrvata i Slovenaca dolazi Vilijam A. Vilend, izaslanik američkog Crvenog krsta, sa ciljem da održi predavanja (kurseve) na temu organizacije dečjih igrališta, ali i da promoviše američke sportove koji se na njima mogu igrati, a to su pre svih košarka i odbojka.



► Nedelja 12. april 1942. / najbolja ekipa košarke u Srbiji (SK Jugoslavija) Stefanović, Aksentijević, Nenadović, Neferović, Dimić, Ronac, Denić, Vujičić, Ostojić i Maderuk



➤ Borovo 29.11.1940. Prvenstvo Jugoslavije u košarci. Takmičari slušaju govor pred početak takmičenja

miraju košarkaške timove (SK 1913, BSK, Obilić, BASK, BTK, BOB, Nacionalna služba, Izbeglice...), a u septembru iste godine organizuju i prvenstvo Beograda. U ovom periodu stvara se čvrst nukleus igrača i rukovodilaca koji će ubrzo nakon oslobođenja, 1944. godine, formirati saveze i klubove među kojima Crvenu zvezdu, Partizan, Metalac (sadašnji OKK Beograd).

Pioniri posleratne košarke Nebojša Popović, Bora Stanković, Radomir Šaper i Mija Stefanović aktivni su učesnici kao igrači, ali i kao rukovodioci u ovom periodu i zajedno sa starijim košarkaškim zanesenjcima Batom Vulovićem, Borom Jovanovićem i ostalima otvaraju nove košarkaške terene (Tašmajdan i Kalemegdan), ali i formiraju Srpski savez košarke i odbojke u prvoj nedelji septembra 1941. godine.

Savez se bavio propagiranjem košarke, sprovođenjem takmičenja, registracijom igrača, verifikacijom igrališta, ali i edukacijom sudjskog kadra.

Popularnost košarke raste. Na utakmicama najkvalitetnijih klubova okuplja se i po 1.000-1.500 gledalaca da bi u poslednjoj godini okupacije košarka pomalo zamrla, mada nailazimo na novinski podatak u kom se navodi da su se 26. i 28. avgusta 1944. godine u Beogradu (manje od dva meseca do oslobođenja) odigrale košarkaške utakmice reprezentacija Beograda i Kragujevca.

Zima u oslobođenoj zemlji prolazi u pobedničkoj euforiji, ali i u pripremama da se na proleće 1945. ponovo krene u košarkašku ofanzivu. ●

Milan Tasić



➤ Borovo 29.9.1940. - Matica - Sonja I, Sonja II, Rule, Cica, Ivka, Vera, Gica, Dragica, Gruja, Nena, Senić, Kosara, Bata i Ivonka

Kruna ovog perioda je svesokolski slet u Borovu 1940, koji možemo smatrati prvim nacionalnim košarkaškim prvenstvom na kom su učestvovala i muške i ženske ekipe, a pobednici su bili kod muškaraca (članova) Zagreb 2, a kod žena (članice) Beograd Matica

U NASTAVKU:

Sledeći prilog o istoriji naše košarke (učenje) obuhvatiće period 1945-1960. Treći deo biće posvećen periodu 1961-1991, a četvrti Srbija 1992-2017. Sve priloge obradiće Milan Tasić Tasa, član Izdavačkog saveta našeg magazina i svakako jedan od najboljih poznavalaca istorije košarke na ovim prostorima. Pored enciklopedijskog znanja, Tasić raspolaze i neprpcenjivo vrednom istorijskom građom o košarci Srbije.

Igra gde nastaje košarka

Tradicionalni deo ovog festivala je i košarkaška klinika „Od Mini-basket do košarke“, a biće održana i predavanja za uzrasne kategorije rada sa najmlađima (uzrast 3-4 godine - Mini-basket igraonica, uzrast 5-6 godina - Mini-basket učionica, uzrast 7-8 godina - Mini-basket radionica, uzrast 9-10 godina edukativni trening košarkica, uzrast 11-12 godina - trening po stanicama)

Tradicionalni međunarodni mini-basket festival „Rajko Žižić“ održaće se od 12. do 16. januara 2018. u Hali 3 Beogradskog sajma, kada će po 18. put okupiti najmlađe košarkaše i košarkašice. Svečano otvaranje festivala biće u subotu, 13. januara.

Kao i prethodnih godina, devojčice i dečaci biće podeljeni u četiri uzrasne kategorije (2007. i mlađi, 2008. i mlađi, 2009. i mlađi i 2010. i mlađi), a odigraće se više od 300 utakmica. Na pet terena biće postavljeni koševi na visinama od 2,60 i 2,75 metara, a igraće se loptom broj 5. Mini-basket će ući u svet odraslih, pošto će festival proslaviti svoje punoletstvo.

- Mnogo je lepo kada se setim prvog Mini-basket - započinje priču idejni tvorac i alfa i omega festivala Rade



Georgievski i dodaje: - Akcenat je uvek na druženju i što većem broju utakmica. Postali smo tradicija i postali smo jedinstveni jer nismo festival komercijalnog tipa. Dokle god budemo mogli da izdržimo, kod nas će svi biti pobjednici i svi će dobiti medalje, a medalja u toj uzrasnoj kategoriji mnogo vredi i uvek se pamti.

Devojčice i dečaci će u tri segmenta ovog festivala, a to su igraonica, učionica i radionica, zavoleti košarku, naučiti neke osnovne elemente igre sa narandžastom loptom, a imaće i priliku da ispravljaju greške. Mini-basket godinama unazad obara rekorde po broju ekipa i dece koja dolaze na ovu manifestaciju, a 18. izdanje festivala ponovo će doneti okupljanje ekipa iz celog regiona. Još jednom će Mini-basket objединiti skoro ceo Balkan.

Ova manifestacija se svake godine trudi da deci prikaže nešto novo. Prošle godine to je bila igra košarkica, a ovogodišnji festival obeležice još jedna novina - mini-

basket na veštačkoj travi. Ova varijanta mini-basket a zasnovana je zdravim obrazovnim principima koji obezbeđuju fizički, emotivni, intelektualni i socijalni razvoj dece, a sve u cilju da kod dece razvije svest o stvaranju kolektiva. Da bi se igrala, deca moraju da dodaju loptu i da šutiraju na teleskop koš, koji se nalazi na sredini terena na kojem su označena dva koncentrična kruga prečnika četiri i osam metara. Na 18. Mini-basketu klinici i kliniceze imaće dva terena sa veštačkom travom na kojima će moći da osete draži ove igre.

- Svake godine se trudimo da deci predstavimo nešto novo i sve to radimo da bismo privukli što veći broj dece. Svako dete želi da proba neku novinu, tako je i sa košarkom na veštačkoj travi. Verujem da će to najzanimljivije biti deci koja dolaze sa strane i iz tog razloga forsiraćemo da oni najviše koriste terene za novu igru. Mini-basket na travi je igra koja je smišljena da deca pokušaju da sarađuju, jer je košarka kolektivna igra. Forsiramo dva osnovna elementa: dodavanje i šutiranje. Svako dete koje nije utrenirano, kada dobije loptu, ne daje je nikome i zato smatram da je to jedna dobra igra jer decu uči saradnji - navodi Georgievski.

Poseta na festivalu „Rajko Žižić“ po pravilu zavisi od uspeha reprezentacija u svim kategorijama. Kada nacionalne selekcije naprave uspeh, veće je i interesovanje dece. A takvih uspeha nema bez dobrih trenera.

- Trener je najvažnija stvar u košarci. On treba da animira decu, da im stalno uvodi nešto novo jer ih tako zadržava u košarci i motiviše za svaki sledeći trening. Mini-basket je izvor za opstanak košarke. Zato uvek naglašavamo da trener mora da shvati s kojom uzrasnom kategorijom radi i da mora da se spusti na nivo dece - kaže tvorac Mini-basket a.

Tradicionalni deo ovog festivala je i košarkaška klinika „Od Mini-basket do košarke“, a biće održana i predavanja za uzrasne kategorije rada sa najmlađima (uzrast 3-4 godine - Mini-basket igraonica, uzrast 5-6 godina - Mini-basket učionica, uzrast 7-8 godina - Mini-basket radionica, uzrast 9-10 godina edukativni trening košarkica, uzrast 11-12 godina - trening po stanicama).

- Ove godine očekujem da će biti zanimljivo za najmlađe kategorije. Predstavićemo nove rekvizite i pokušaćemo da taj seminar održe treneri koji s tom uzrasnom kategorijom rade u kontinuitetu. Težimo ka tome da sa najmlađom populacijom rade treneri koji imaju crvenu licencu ili profesori fizičkog sa VII stepenom, jer sa najmlađom decom moraju da rade najstručniji treneri - zaključuje Rade Georgievski, predsednik Udruženja Mini-basket Srbije.

Crveni krst Srbije i UNITAS, organizacija koja se bavi borbom protiv trgovine ljudima i decom, tokom trajanja festivala održaće edukativne radionice. ●

D. Popović

18. MEĐUNARODNI

MINI BASKET

FESTIVAL



12-16. januar 2018.

BEOGRADSKI SAJAM • HALA III

Seminar za košarkaške trenere
OD MINIBASKETA DO KOŠARKE



www.minibasketsrbija.com

