

# TRENER

broj 119  
april 2024.  
godina XXVIII

magazin udruženja košarkaških trenera



*Selektori: Svetislav Pešić i Marina Maljković*

**Olimpijske igre su velika čast, ali i obaveza**



JANIS SFEROPULOS



**Kup je pobeda tima**



MILAN VIDOSAVLJEVIĆ



# FREE GAME



XXX

# WINNING GAME

magazin ■ Broj 119 ■ april 2024. ■ godina XXVIII

**TRENER**

# Stručno usavršavanje – iznad svega



**N**aravno, svakom članu Udruženja košarkaških trenera Srbije, jasno je kao dan: stručno usavršavanje, i to u kontinuitetu – osnovni je zadatak i smisao funkcionisanja i postojanja samog Udruženja.

Ovu činjenicu, s pravom i gotovo obavezom, pominjeno u svim aktivnostima Udruženja, a sasvim logočno i svakom boju našeg magazina TRENER koji je istim ciljem, uz druge obaveze i zaživeo.

Našim čitaocima, trenerima članovima UKTS, u najvećem broju, ovaj osnovni zadatak objektivno, nepotrebno je objašnjavati. Ipak – podsetimo.

Stručno usavršavanje bio je povod i osnovni cilj osnivanja UKTS, čiji je inicijator, oz veliku podršku mlađih kolega, bio legendarni Slobodan Piva Ivković. Vrlo brzo, već dokzano, ova vizionarska ideja je prihvaćena i iz godine u godinu se sve intenzivnije razvijala, na dobrobit naših trenera, a s pravom možemo tvrditi inače košarke u celini.

Kvalitet i sadržajnost takvog rada i posle Pivinog prenog odlaska u legendu za sva vremena, svrstala je naše udruženje u sam svetski vrh košarkaških trenerskih udruženja.

Jednostavno svako naše stručno okupljanje bilo je jošbolje od prethodnog i odavno je prestalo da bude na dobrobit trenera iz Srbije, već gotovo iz preko pedeset zemalja u kojim se košarka razvija.

Svakako, najveći doprinos ugledu naših seminara, put najstarijeg, Trenerški dani „Borivoje Cenić“, do jedne od najprestižnijih svetskih košarkaških klinika „Dušan Ivković“ dali su upravo naši treneri. Setimo se samo naše jubilarne desete klinika, kada su s razlogom, na njoj učestvovali samo naši legendarni treneri: Dušan Ivković, Svetislav Pešić, Željko Obradović i Duško Vujošević. Sada i potvrđene domaće legenda – svi su nosioci najvišeg priznanja UKTS: Nagrade za životno delo i plakete „Slobodan – Piva Ivković“.

Bez ikakve dileme veliku zahvalnost dugujemo najuglednijim evropskim i NBA trenerima koji su već decenijama, sa velikim zadovoljstvom, predavači na ovim našim stručnim događajima.

Jednostavno, usvojeni princip da svaki seminar, svaka klinika i svaka godina – mora biti uspešnija od prethodne, postao je, za naše udruženje – Zakon koji se mora poštovati.

Cela ova prethodna priča bila je samo uvod i dokaz temelja i načina na koji se radi i ove godine,

jer imamo dokaz da je ove godine, kada je stručno usavršavanje u pitanju, napravlje, s pravom možemo reći – jedinstven podvig.

Poštujući potrebu za kontinuiranim stručnim usavršavanje, ali i novi Zakon o sportu Republike Srbije, za šta smo i zvnično dobili priznanje Ministarstva sporta, u već dokzano uspešnoj saradnji sa Fakultetom za sport – Union univerzitetom. Preko 130 naših trenera, doškolovanjem na ponutom fakultetu, ispuniće svoju zakonsku obavezu, da bi mogli da rade sa mladima i steknu zvanje: učitelj košarke.

Ono što je posebnona ponos našeg udruženja, ceo program, svih koji su ispunjavali uslove i prijavili se za ovaj vid doškolovanja, kompletne troškove će snositi Udruženje košarkaških trenera.

Jeste činjenica da ovaku zakonsku obavezu i ukazanu šansku nismo ni imali, ali je činjenica da je, uz velike napore, ovaj korak ka ozbiljnem stručnom usavršavanju – učinjen.

Nema sumnje da nas, do kraja godine na tom planu će ka još mnogo obaveza, za koje su pripreme u samom finišu i već se sa sigurnošću može reći da će biti uspešne, ali je sigurno da će ovu godinu, kao uspeh bez presedana, obeležiti činjenica da ćemo. Sredstvima Udruženja, iškolovati i dobiti preko 130 kompetentnih – učitelja košarke. Verujemo da će nam se odužiti svojim kvalitetnijim radom u klubovima i aktivnostima u akcijama UKTS. ●

## Impresum

ISSN 2812-7986

**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 (predsednik), Aleksandar Ostojić, Milan Mrda, Milan Tasić, Ljupčo Žugić ■ **Design&Layout:** Studio Platinum ■ **Dijagrami:** Marko Mrden  
**Prevod:** Nina Vidosavljević i Filip Simić ■ **Lekatura 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. „Trener“ je upisan u registar javnih glasila, pod rednim brojem 2928

# Očekuju nas najjače OI u istoriji košarke

**ŠIRI SPISAK TIMA NEIZVESTAN,  
STRUČNTI ŠTAB ISTI**

Kada je reč o širem spisku kandidata za reprezentaciju, jasno je da je rano za licitiranje imenima, a za sada, je neizvesno ni kada će ga selektor saopštiti i da li će na njemu biti novih imena. Jedino nema nepoznаница u vezi stručnog štaba.

- Trenutno se ne zna kada će saopštiti širi spisak, rano je o tome govoriti, još nisu ni počele završnice klupske prvenstava. Što se novih imena tiče, ne znam koga bismo još mogli da pozovemo. Otkako sam ponovo selektor kroz sve akcije je prošao 41 igrač. Svi dobro znamo koliko stanovnika ima Srbija, kolika nam je baza, a koliko naprimer, ima Amerika. U vezi stručnog štaba je sve jasno, ostaje ista ekipa, koja je i do sada radila samnom u reprezentaciji - istakao je selektor Pešić.

**O**limpijska godina se zahuktava, a srpski selektor Svetislav Pešić već sada ima pune ruke posla. Uostalom, čim se minule jeseni završilo SP u Manili, počela je „akcija Olimpijske igre“. Za to je i svaki Pešićev radni dan maksimalno ispunjen. Valja doterati do savršenstva sve pripremne detalje za učešće na najvećem planetarnom takmičenju, a i ispratiti formu kandidata za nacionalni dres u klupskim takmičenjima.

Mnogo faktora utiče na ostvarenje cilja, a Pešiću s reprezentativnim selekcijama nedostaje samo zlatna medalja sa Olimpijskih igara, što trofejni strateg, svakako, vrlo dobro zna. Na takvom izazovnom putu neophodni su perfekcionizam i ozbiljnost, naravno, začinjeni harizmom popularnog Karija. Dobra atmosfera, predan rad i timski duh su preduslovi za vrhunski rezultat, kakav je ostvaren na SP prošle godine osvajanjem srebra. Dakle, recept se zna: Svi za jednog, jedan za svi!

U međuvremenu, „orlovi“ su sa velikim uspehom odradili kvalifikacioni proraz za EP 2025, savladali selekcije Finske i Gruzije, a obavljen je i žreb grupa za OI 2024. Prvi stručnjak srpskog nacionalnog tima se u prošlom broju Trenera opširno osvrnuo na dostignuća u 2023. godini i na mnoge košarkaške teme, a i sada se rado odazvao da za kolege prokomentariše aktuelnosti.

- Jedno takmičenje se završilo u Manili, a usledilo je drugo, kvalifikacije za EP 2025. godine. Igrači i stručni štab su, a nadam se i navijači, ponosni na ono što smo ostvarili na SP. Pored osvajanja srebrne medalje, veoma sam zadovoljan prvim mestima u mnogim statističkim

parametrima koji su navedeni u zvaničnim FIBA rang-listama. Što se kvalifikacija za EP tiče, vidi se da se vratilo poverenje u našu reprezentaciju. Kada sam se ponovo prihvatio selektorskog posla, na kvalifikacionim utakmicama pratilo nas je oko 1.500 gledalaca, a nedavno, na meču protiv reprezentacije Finske, dvorana „Aleksandar Nikolić“ je bila rasprodana - istakao je Pešić na početku razgovora.

Srpski selektor ovako ocenjuje aktuelni trenutak i ostvarenja nacionalnog tima:

- Važno je, pre svega, zbog igrača, jer smo obavili delimičnu smenu generacija, to što smo obezbedili kontinuitet za sledeći olimpijski ciklus, do OI u Los Andelesu. Ne radi se samo o igri, rezultatima nego i o načinu na koji su igrali naši reprezentativci. Postali su čvrsti kao ekipa. Kada je na utakmicama sa selekcijama Finske i Gruzije bilo određenih padova, vraćali smo se, jer igrači imaju poverenja jedni u druge.

Velika je razlika između klubova i reprezentacije u smislu količine vremena koje imaš da izgradiš timsku igru. U nacionalnoj selekciji je taj period znatno kraći, a najbitnije je da reprezentativci igraju jedan za drugog. Da dobiju utisak da su jedan drugom potrebni. Znali smo u prošlosti da gubimo od Finske i Gruzije, ali sada smo doстиgli određeni nivo zajedništva i kvaliteta.

Pešić se u analizi pristupa reprezentativaca igri posebno obraća mладим kolegama.

- Važno je što smo na neki način dali poruku da je neophodno ostati jak u teškim situacijama. To je suština i važno je da mladi treneri to znaju. Podrazumeva se da svaki igrač prihvati svoju ulogu u timu. Ako jedan po svaku cenu izigrava zvezdu, onda je ekipa osuđena na propast. Trudimo se da izgradimo timsku igru, tehničko-taktički sistem, odbranu, napad... Napravili smo odličan rezultat u Manili zato što je naša odbrana bila na vrhuncu. Dobili smo individualni pristup i odgovornost prema igri, što je ključno.

Iskušni stručnjak, dakle, veliku pažnju u radu posvećuje brojnim detaljima, finesama i, iznad svega, motivaciji igrača.

- Često kažem da je neophodno da igrač ima potrebu da se dokaže i pred protivnikom, da mu jakom odbranom ne dozvoli da igra. Motiv, uživanje u igri, nadigravanju i u svemu tome, sve su to preduslovi uspeha. Tvrdim da nismo ništa talentovanija nacija za košarku od drugih, samo što mnogo više radimo. Primenjujemo specifičnu metodiku rada, načina treninga. Talentovani smo po fizičkim predispozicijama, ali i prilikom selektiranja talenata imamo posebne metode. Možda se drugi ponekad zapitaju zašto smo u nekoj situaciji napravili neki odabir igrača za koji se njima čini da nije pravi. Mi baš mislimo da jeste, upravo to selektiranje je vezano za našu metodiku.



Svakako, iz ove perspektive Evropsko prvenstvo 2025. godine je daleko, pa je stigao očekivan odgovor kada je reč o ambicijama. Mada se zna da su one, po tradiciji, visoke...

- EP 2025. godine nam nije još u glavi, to takmičenje trenutno nemamo u fokusu. U kvalifikacijama smo pobedili selekcije Finske i Gruzije, što je dobro i sada smo potpuno okrenuti Olimpijskim igrama i, pre svega, pripremama.

Žreb je odlučio da Srbija na OI u Lili prvi meč igra s reprezentacijom SAD.

- Ne znam šta bih rekao, teško je reći da li je to dobro ili ne. Takva je volja žreba. Naravno, ljudi se već bave prognozama, svi pričaju o utakmici sa Amerikancima, a ja više razmišljam o drugim mečevima, jer i ostali rivali su podjednako jaki. Ima i „stručnjaka“, koji tvrde da nije to „ona prava“ Amerika, što je bila nekad. Takvi samo pričaju o Amerikancima i sve znaju.

Kao što je poznato, Srbija je na OI u C grupi, sa selekcijama SAD, Južnog Sudana, a četvrti učesnik biće pobednik kvalifikacionog turnira u Portoriku, gde od 2. do 7. jula, pored domaćeg tima, učestvuju Meksiko, Obala Slonovače, Litvanija, Italija i Bahrein. Na pitanje da li bi više želeo Litvance ili Italijane za rivale, Pešić je ovako odgovorio:

- Ne zaboravite da je i Portoriko mnogo jak, primot, kod njih se igraju kvalifikacije. Sve je otvoreno, videćemo...

Kada je reč o ciljevima reprezentacije Srbije, Svetislav Pešić je, kako ističe, navikao da ih drugi određuju.

- Svi već sve znaju, odredili su ciljeve, što znači da ja to ne moram da činim. Moje je samo da trasiram put do cilja. Odrediti cilj i trasirati put do cilja su dve različite stvari. U grupi moramo da pobedimo najmanje na dve utakmice da bismo bili drugi, ili najbolji treći. Ne idemo tamo da bismo samo igrali u četvrtfinalu, nego i dalje. Dobro je što ćemo u četvrtfinalu izbeći SAD, ali na tom stepenu moramo da pobedimo, na primer, Francusku, Kanadu... Ne možemo da

pričamo o dometima, već samo o želji, ne zato što ne želim uspeh, nego zato što je prerano da govorimo o svemu tome. Ne znamo ni sve rivale u grupi, ni s kim ćemo da igramo u četvrtfinalu. Ako pobedimo tada, možemo da naletimo u polufinalu na SAD ili Kanadu. Moje je da se bavim time kako da ostvarimo svoje želje, ali trenutno iznosim samo argumente kojima raspolažem - jasan je Pešić.

Nešto slično strateg „orlova“ poručuje kada je reč o konkurenciji na igrama.

- Gotovo svi učesnici su favoriti za medalju. Recimo da su SAD i Kanada najzbiljniji kandidati za medalje, ali još osam ekipa ima kvalitet za odličje. To je ukupno deset selekcija. Jedino se može reći za Južni Sudan i Japan da nisu jaki. Svi su napredovali. Što se košarke tiče, biće ovo najjače i najizjednačenije OI u istoriji. Mnogi su se prošle godine čudili otkud su Nemci postali prvaci sveta. I sada se čudimo kako Crvena zvezda i Partizan nisu prošli u drugu fazu Evrolige, ali svi igraju košarku - dodao je selektor Pešić. ●

## START U STAROJ PAZOVI

Selektor Pešić je za „Trener“ prvi put javno izneo okvirni plan priprema.

- Vrlo važno je da se sve to dobro osmisli i sprovede. Pripreme počinjemo 20. juna, znamo da će većina reprezentativaca da igra do sredine juna završnice klupske prvenstava i da će imati malo vremena za odmor. Igračima je potrebno da se posle klupske sezone mentalno pripreme za obaveze u reprezentaciji i da se odmore koliko je moguće. Tokom priprema u Staroj Pazovi odigraćemo dve utakmice, jednu sa Holandijom, a drugu sa Turskom, obe bez prisustva publike. Zatim, 12. jula ćemo da učestvujemo na oproštaju Tonija Parkera u Lionu, a 16. jula idemo u Abu Dabi, gde ćemo se sastati sa Australijom i SAD. Još tražimo rivale sa kojima ćemo da igramo 19. i 21. jula, a u Lili moramo da budemo 24. jula - nabrojao je Pešić.

Košarkaški turnir na OI na programu je od 28. jula do 11. avgusta. Grupna faza je u Lili, a završnica u Parizu. Prvi meč Srbija - SAD na programu je 28. jula od 16.15 časova.



# Metod koji daje rezultate

**Ko god da je s nama u grupi, moj pristup je isti - rad, rad i samo rad. Naša ekipa je jako, jako mlada i nova, a takmičenje je izuzetno teško. Uprkos mladosti koju imamo, uz ogroman rad ovog leta, trudićemo se da sakrijemo sve svoje mane i da spremne idemo na to najteže svetsko takmičenje - rekla je Maljkovićeva**

**T**reći put zaredom najbolje srpske košarkaštice igraće na Olimpijskim igrama. Još jednom - treći put zaredom! Jer toliko je to veliki uspeh. Ako je potrebno, možemo podsetiti i da su pre osam godina u Riju osvojile bronzu, u Tokiju 2021. igrale polufinale. A možemo umesto toga da pomenemo i veličinu baze, kvalitet lige, pa i smenu generacija koja se desila posle Tokija... Ipak, veličinu tog uspeha ništa bolje ne opisuje od činjenice da je pre Rija ženska reprezentacija naše zemlje poslednji put na Igrama bila 1988. u Seulu. A sada će igrati treći put zaredom. Da, toliko je to veliki uspeh.

Za njega su se izabranice selektorke Marine Maljković izborile kroz kvalifikacioni turnir u Brazilu, u Belemu, gde su u konkurenciji Australije, Nemačke i domaćina zauzele treće mesto. Dovoljno da se nađu u glavnom žrebu za Igre u Parizu, odnosno u Lili, gde će biti igrano takmičenje po grupama na košarkaškim turnirima u obe konkurenkcije.

Žreb je naše košarkaštice stavio u A grupu, zajedno sa Španijom, Kinom i Portorikom. Da bi se plasirale u četvrtfinale, moraju da budu među dve najbolje ekipe u grupi ili jedna od dve najbolje trećeplasirane na turniru.

Pričajući o kvalitetu grupe i šansama našeg tima u Lili, Marina Maljković je ponovila reči slične onima koje pominje posle svakog žreba:

- Ko god da je s nama u grupi, moj pristup je isti - rad, rad i samo rad. Treće Olimpijske igre zaredom su dokaz da je taj metod ispravan. Igračice se menjaju, ali je metod isti. Naša ekipa je jako, jako mlada i nova, a takmičenje je izuzetno teško. Samo naivni mogu da misle da se bilo gde u muškoj ili ženskoj košarci i u svim ostalim sportovima neće pojaviti najbolji spor-

tisti ovoga sveta. Svi će doći i svi će igrati Olimpijske igre u Parizu. Činjenica je da je Pariz poseban, to ne-ma nikakve dileme.

A činjenica je još nešto...

- Prema mišljenju mnogih stručnjaka, ovo biti najteže takmičenje kad je ženski košarkaški turnir u pitanju i to me raduje. Raduje me zbog ženske košarke, raduje me zbog ženskog sporta.

Tako da...

- Uprkos mладости koju imamo, uz ogroman rad ovog leta, trudićemo se da sakrijemo sve svoje mane i da spremne idemo na to najteže svetsko takmičenje.

Kako je i sama rekla, predviđa se da će predstojeci olimpijski turnir biti najjači u istoriji. Ali na putu do njega naše košarkaštice su već prošle najveće izazove dosad. Baš te reči selektorka je koristila i pre, a posebno posle puta u Belem. Kvalifikacioni turnir je došao usred sezone, naš tim je voljom žreba morao čak do Brazila, zbog klupske obaveza naših reprezentativkih tima. Tim je bio kompletan tek po dolasku u Belem, gde je imao i prvi zajednički trening.

Sve to taj veliki uspeh s početka ove priče čini još većim, a i razlog je više za ponos svih u našem timu. Posebno jer, kako je rekla i selektorka Maljković...

- Osim mene i ovih devojaka, jer mi uvek verujemo, niko živi nije verovao da možemo da idemo na Olimpijske igre. Tu ne pričam o Srbiji, već o ljudima iz svetske košarke.

Ali - kako je rekla i Maljkovićeva - Srbija je uspela treći put zaredom da iznenadi svetsku košarku i ljudе iz svetske košarke plasmanom na Olimpijske igre. Posebno jer...

- Krenule smo svaka iz „budžaka“, kupile se po svetu. To je bilo strašno. Nikada se ništa slično nije

## SISTEM TAKMIČENJA

Prema sistemu takmičenja, u četvrtfinale plasiraće se po dve najbolje plasirane reprezentacije iz svih grupa, kao i dve najbolje trećeplasirane ekipe. Parove četvrtfinala određiće žreb.

Takmičenje je na programu od 27. jula do 11. avgusta, preliminarna faza igraće se u Lili, a završnica u Parizu, u legendarnom Bersiju. Četvrtfinala su na programu 7. avgusta, polufinala dva dana kasnije, finale i utakmica za bronzu igraće se 11. avgusta.



desilo. Imali smo samo dva treninga u Belemu u jako teškim uslovima. Zaista je bio ogroman izazov.

Izazov koji su naše devojke i selektorka Maljković prihvatile i sasvim dobro ga savladale.

- To je bio ubedljivo najveći šok za sve ljude koji dobro poznaju žensku košarku, jer su svi najmanje verovali u ovaj tim, koji je, kao što se zna, potpuno nov, s totalnom smenom generacija. A posebno kako smo otišli tamo... Svi dobro znaju da nam je potrebno da imamo neko duže vreme zajedno da radimo više, da treniramo više, da bi to bilo dobro.

I pored svega toga, ili uprkos svemu tome, iz Brazil-a su se vratile obavljenog posla.

- Plasirale smo se na Olimpijske igre, one su sad tu, stvarne su, opipljive su. Ali kako je bilo kada smo krenuli... Zaista je bila nekakva magija. Sada je ta magija ostala u Brazilu, a mi idemo u realnost. Odmah po završetku turnira počeli smo da pripremamo onaj deo koji ja iz milošte nazivam „krv, suze i znoj“, a to su pripreme koje slede i radujem se unapred dužni tih priprema.

Nije bilo lako. Ali upravo te teške okolnosti čine da se tim zblizi, da se timska hemija dodatno učvrsti...

- Bile su one već na Svetskom i na Evropskom prvenstvu, imaju to iza sebe. Ali, verujte, i meni je ovo bio prvi put da sam ovako nešto doživelja. A tek za njih je ovo bio šok. Igrati pod takvim pritiskom, izmenjati 60 zona, vлага, jako teški uslovi... Da ne pričamo o tim stvarima, jer bi izgledalo kao neki izgovori koje ne volim.

Vratila se na poentu...

- Značiće im mnogo to iskustvo iz Belema. Odmah smo vrlo bistro počeli da gledamo šta dalje. Da, jesmo pokazali ogromnu borbenost u toj utakmici protiv Brazil-a. To je bila jedna od onih utakmica koje se pamte. Ali, naravno, da je tu bilo i mnogo loših stvari, kojima nisam zadovoljna. Kao i uvek, vrlo dobro ću analizirati ko će zapravo ići u Pariz – poručila je Marina Maljković. ●

**B. Kostreš**



## ● Olimpijski turnir

► A GRUPA

SRBIJA

Španija

Kina

Portoriko

### Prvo kolo (28. jul)

Španija - Kina 13.30

Srbija - Portoriko 21.00

### Drugo kolo (31. jul)

Portoriko - Španija 11.00

Kina - Srbija 13.30

### Treće kolo (3. avgust)

Kina - Portoriko 11.00

Srbija - Španija 13.30

# Vedri ratnik košarke

**Bio je najbolji mogući primer uzornog sportiste i čoveka. U svakoj mogućoj situaciji, i u dobru i u zlu, trudio se da bude pre svega čovek. I zato je u svim sredinama u kojima je boravio i radio bio omiljen i uvažavan.**

**P**rerani odlazak Dejana Milojevića (1977-2024) ostavio je veliku prazninu i u Udruženju košarkaških trenera Srbije, kojem je nesebično davao celog sebe. Postoji mišljenje da su treneri sujetni, da nerado otkrivaju svoje tajne, da teška srca priznaju drugima da su bolji. Milojević nije spadao u takve. Bio je trener s dušom i duša od čoveka. Čak i u situacijama koje bi velika većina stručnjaka odbila - kao, recimo, kada bi ga naše udruženje zamolilo da na nekom seminaru bude „zamenič“ za kolegu koji iz određenih razloga nije prisutan - on se sa osmehom prihvatao tog zadatka. Nikada nas nije odbio. Nikada nije pitao za honorar.

Nije stvari prihvatao zdravo za gotovo. Tako je i zakoračio u trenerški posao, od nule, ostavljajući svoj igrački CV u prošlosti. Znao je vrlo dobro da je na novom početku i zato se usavršavao u svakoj mogućoj prilici.

Nije preskakao stepenike, nije žurio. Uživao je u svakom koraku svoje nove karijere, čak i u onom najmanjem.

Bio je najbolji mogući primer uzornog sportiste i čoveka. U svakoj mogućoj situaciji, i u dobru i u zlu, trudio se da bude pre svega čovek. I zato je u svim sredinama u kojima je boravio i radio bio omiljen i uvažavan. Iako fizički izuzetno snažan, plenio je iznad svega svojim duhom i odnosom prema saigračima i protivnicima. Ako je ikome mogao da pomogne - pomogao je. Nikome nije odmogao.

Kao što nas je nekada svojim potezima na terenu ujedinjavao u slavlju i radosti, sada nas je ujedinio u bolu i tuzi. Od Srbije do Kalifornije. Na komemoraciji u Skupštini grada Beograda od njega se oprostio i predsednik Košarkaškog saveza Srbije (KSS) Predrag Danilović:

- U velikoj košarkaškoj i sportskoj porodici Srbije Dejan Milojević je bio jedan od njenih najboljih i najuzornijih sinova. Nije postojao onaj ko Dejana nije poštovao i voleo. Napustio nas je veliki košarkaš, sjajan trener i čovek bez jedne mravlje. Imao sam tu čast i zadovoljstvo da budemo prijatelji, iako nismo igrali zajedno. Moja karijera se završavala u trenutku kad je njegova bila u uzletu. Nosiо je u sebi onaj žar, energiju, srčanost, drskost, sve ono što je krasilo velikane naše košarke. Na moju inicijativu doveden je u Partizan u vreme dok sam bio potpredsednik tog kluba. Imao je sve vrline onih najcenjenijih igrača oko kojih gradite i igru i hemiju tima. Ti igrači su oduvek bili pravo blago, jer ne samo da imaju igračke kvalitete već i svojim ljudskim svojstvima vezuju saigrače u čvrstu celinu. Njemu su svi verovali, bez govora, i igrači i treneri i prijatelji... Svi koji su ga makar malo poznivali. Imao je većeg priznanja od toga - verovati nekome bez rezerve - pogotovo u današnje vreme, u kom ima puno nepoverenja i predrasuda. Taj njegov karakter, otvorenost za učenje i želja da se pomogne svakom članu kolektiva, vodila su ga i kroz treneršku karijeru. I opet je postupno isao stepenik po stepenik, sve do reprezentacije kojoj je za kratko vreme dao mnogo. Bio je istinski patriota. Voleo je svoju reprezentaciju i svoju zemlju. Osećao sam duboko u



### KOŠARKA JE BILA NJEGOV ŽIVOT

- Košarka je bila njegov život. Svojom pozitivnom energijom iz nas je izvlačio ono najbolje, motivisao nas je da budemo bolji u svakom pogledu, i kao ljudi i kao igrači. Deki je bio prijatelj, drug, mentor. Bio je voda. U ime države Srbije osećam obavezu da još jednom kažem veliko hvala za sve što je uradio kao igrač, trener, član reprezentativnih selekcija, naš ambasador u svetu. Kao neko ko je imao čast da s njim deli teren, ostaje mi da se sećam lepih trenutaka i da s ponosom pišćem kako sam znao jednog Dekija, velikog igrača i najvećeg čoveka - istakao je o Milojeviću njegov prijatelj, državni sekretar za sport Marko Kešelj.



sebi da je to bio samo početak i da će Dejan vrlo brzo voditi reprezentaciju na najvećim takmičenjima...Na moju veliku žalost, to se neće dogoditi. Ostaje mi, kao i vama, da negujem uspomenu na njega i da pamtim sve ono zbog čega smo ga voleli i poštivali. Pamtićemo ga i po njegovom blagom osmehu, vedrom duhu i dubokim tragovima koje je kao čovek ostavio iza sebe.

Dejan Milojević, nosilac nacionalnog sportskog priznanja Republike Srbije, rođen je 15. aprila 1977. u Beogradu, u kojem je stekao i igračku i trenersku afirmaciju. Skrenuo je pažnju na sebe dok je igrao za Beovuk, kod trenera Miše Lakića. Dve sezone je proveo u FMP-u, a četiri u ekipi Budućnosti, s kojom je osvojio duplu krunu i plasirao se u top 16 Evrolige. Godine 2004. potpisao je za Partizan i postao najbolji igrač ABA lige i nekoliko puta najkorisniji igrač kola u Evroligi. S crno-belima je osvojio dve titule državnog prvaka i šampionski prsten u ABA ligi. U oba takmičenja izabran je za najboljeg igrača.

U inostranstvu je igrao za Valensiju i Galatasaraj. Godine 2009. vratio se u Partizan, ali je zbog problema s koljenom ubrzo morao da završi karijeru. S nacionalnim timom osvajaо je medalje i u mlađim kategorijama i u seniorima. Bio je evropski šampion i s mladom i s seniorskom reprezentacijom, za koju je igrao na evropskim prvenstvima 2001. i 2005.

U oktobru 2012. postao je prvi trener Mega Vizure, s kojom je 2016. osvojio Kup Radivoja Koraća i još dva puta stigao do finala tog takmičenja i jednom do finala ABA lige. Posle osam sezona u Megi jedno vreme vodio je i podgoričku Budućnost, a zatim karijeru nastavio u Golden Stejtu, u kom je kao član stručnog štaba osvojio titulu NBA lige u sezoni 2021/22.

Bio je član stručnog štaba reprezentacije Srbije dok se na mestu selektora nalazio Igor Kokoškov. Samostal-



no je vodio reprezentaciju protiv Gruzije u kvalifikacijama za Evropsko prvenstvo 2022. i ubedljivom pobeđom doneo joj plasman na Evrobasket.

Njegova trenerska karijera bila je kratka, ali uspešna. O tome najbolje svedoče košarkaši kojima je trasirao put do uspeha, a prvi među njima je najbolji igrač NBA lige Nikola Jokić. Možemo samo da zamislimo kakvi bi bili trenerski domeni našeg Dejana.

- Srbija, Evropa, svet, imali su trenere koji su osvojili više trofeja od Dejana, ali ne postoji nikо ko je u tako kratkom vremenu izbacio toliko novih igrača, koji su pre dolaska kod njega bili početnici. To su deca kojima je Dejan delio lekcije iz košarke i života - naglasio je Milojevićev duogodišnji prijatelj i saradnik Miodrag Ražnatović. ●

**Aleksandar Miletić**

## Član UKTS – kao uzor

Srećom po naše udruženje, mnogo je trenera koji su na svoj specifičan način davali doprinos našoj, ali i svetskoj košarci. Oni su bili ili još uvek jesu treneri čija se imena izgovaraju s poštovanjem.

Dejan Milojević je takođe bio specifična igračka, trenerska, a iznad svega ljudska veličina. Ono što ga je vodilo ka najvećim visinama, pa i u okvirima svetske košarke, bili su njegov karakter i karijera, otkada je prvi put uzeo košarkašku loptu u ruke pa do trenera u najkvalitetnijoj ligi sveta, jeste činjenica da taj div nema, ama baš ni jednu jedinu mrlju. Dobrota, visoko profesionalan pristup poslu i poštovanje svih oko sebe za Dekija su bili sasvim normalan način ponašanja.

Od prvih dana, kao kadet, kada je svojim vršnjacima iz suparničkih ekipa davao i više od devedeset koševa, već je bio košarkaška zvezda. Međutim, Dejan se nijednog momenta nije tako ponašao, a posebno to zloupotrebljavao. On se samo radovao svakom košu, pobedi, i to nenačetljivo, deleći radost svakog uspeha sa svojim saigračima. Tu vrlinu je sačuvao do kraja svog kratkog životnog veka. Takav je bio i kao najbolji junior, pa senior, pa reprezentativac, na šta je posebno bio ponosan. Ostavši takav i u svom trenerskom radu, bio je ne samo veliki uzor svojim igračima već i učitelj, pedagog i njihov drugar – prijatelj.

Ta posvećenost trenerskom poslu desetine mlađih igrača lansirala je u nacionalne reprezentacije, evroligaške klubove, a vrh njegovog rada i znanja je NBA liga, kojoj je podario igrače, nosioce igre svojih timova u najkvalitetnijoj ligi sveta.

Istovremeno, Dejan je bio, ali po svemu, uzoran član Udruženja košarkaških trenera Srbije. Kada god je bila potrebna pomoć, u bilo kojoj akciji njegovog udruženja, on je bio tu.

Brojne generacije mlađih trenera pamtiće njegova predavanja na stručnim seminarima, "Trenerskim danima", ili kada god je zatребalo. Ako bi neko od predavača otkazao učešće na seminaru, Dejan je bio spremjan da uskoči i zameni kolegu, i to bez imalo sujete, a bio je zvezda s velikim Z.

Bilo je veliko zadovoljstvo sarađivati s njim. Imao je harizmu, osmeh, blagost, znanje kojim je plenio. Imao je nevidenu pozitivnu energiju koju se širila na sve u njegovoj blizini.

Velika je šteta i tuga što nas je prerano napustio, pre svega za njegovu porodicu, prijatelje, košarku u celini. Naravno, prevelik gubitak za UKTS.

Prerano nas je napustio i zauvek otiašao u legendu. ●

**M. Polovina**



# Trofej uspeh tima



**U**već tradicionalno dobroj atmosferi i garantovano dobroj organizaciji, košarkaši Crvene zvezde osvojili su ovogodišnji Kup Radivoja Koraća u Nišu, ukupno 13. put u istoriji. U finalu je savladan Partizan sa 85:79, a pre toga su pali FMP i Čačak 94. Niš je, a to je nepogrešiv utisak svih koji su pratili ovo takmičenje, bio izuzetan domaćin. Sasvim prirodno, jer je ceo grad živeo da potvrdi utisak izvanrednog domaćina i organizatora. No, vratimo se osvajačima Žučkog kupa. Najbolji igrač turnira, bez dileme, bio je Miloš Teodosić. Sve je ovo više nego dobar pokazatelj da je trener Sferopoulos dobro spremio ekipu, što je i bio povod da mu, uz čestitke, postavimo nekoliko pitanja, jer Trener, dosledno prateći svoju programsku koncepciju, ima i obavezu da registruje svako značajnije takmičenje u košarkačkoj Srbiji.

► **Kako ste doživeli osvajanje Kupa i koliko taj uspeh znači vama lično, ali celoj ekipi?**

– Pre svega, želeo bih da vam još jednom zahvalim na časti koju mi pružate, pozivajući me da sarađujem sa uglednim magazinom udruženja srpskih trenera. Zaista sam saznao koliko se visoko ceni Kup Radivoja Koraća u

košarkaškoj Srbiji. Zato je zaista bilo za mene presudno da ceo tim – igrači i članovi stručnog štaba – budu psihički spremni za zahtevno takmičenje. Za mene je najvažniji timski uspeh. Zaista sam srećan što smo doneli taj trofej celoj organizaciji Crvene zvezde i svim svojim navijačima. Ostavljam po strani svoja lična osećanja jer je važniji uspeh kluba. Mogu reći da sam veoma srećan što smo osvojili ovaj trofej zbog naše organizacije, a ne zbog sebe.

► **Kao iskusni i uspešan trener kakve, iz stručnog ugla, utiske nosite o organizaciji i kvalitetu turnira?**

– Organizacija turnira je zaista bila na visokom nivou. Sve je bilo savršeno organizovano, s pažnjom na sve moguće detalje. S naše strane, a mislim da to važi i za sve ekipe, sve smo dobili od organizacionog odbora, tako da smo mogli da se fokusiramo samo na košarku. Ono što mi se jako dopalo jeste to što smo u sali imali navijače iz oba tima koji su se takmičili, bez ikakvog nasilja. Ovo je veoma važno za sport i zaista je bilo lepo videti ovu atmosferu tokom finala.

► **Kako ste pripremili ekipu za osvajanje ovog velikog i najmasovnijeg nacionalnog takmičenja? Da li ste imali posebnu takтику, imajući u vidu da se ono razlikuje od onih u ABA i Evroligi?**

– Priprema za ovu vrstu turnira je drugačija u odnosu na regularnu utakmicu ABA lige ili Evroligu jer je ovo nokaut takmičenje. Dakle, važnost ovih utakmica je potpuno drugačija od utakmice regularne sezone. Ovde ne smete pogrešiti. Ako izgubiš, ispo si. Ne postoji sledeća utakmica za ispravljanje prethodnog poraza. Zato imamo toliko iznenađenja u kup utakmicama, kada autsajderi pobeduju favorite. Dakle, s moje strane kao trenera bilo je zaista važno da psihički pripremim svoje igrače da igraju ovakve utakmice. S druge strane, taktički ne možete da radite mnogo različitih stvari ili da dodajete komplikovane akcije. Možda nekoliko prilagođavanja prema protivniku, ali najvažnije je igrati jednostavno, ali jednostavno na ispravan način – poručio je strateg ovog značajnog uspeha Janis Sferopoulos, trener koji je sa svojim igračima osvajač Kupa Radivoja Koraća. ●

**Filip Simić**





# Konstantnost i kontinuitet najveći pokazatelj uspeha

**Tokom trajanja završnog turnira Kupa u Nišu, publika je mogla da vidi dosta dobre utakmice. Posebno je finale bilo zanimljivo, u kome su se sastali Mega i Partizan, nakon polufinalnih pobeda nad ŽKK Kraljevom i Crvenom zvezdom**

**U**Niš, na završni turnir Kupa Milana Cige Vasojevića, košarkašice Mege otputovalе su kao liderke na tabeli domaćeg šampionata i kao tim koji je, generalno gledano, do tog trenutka u sezoni pokazao najviše.

Što dalje znači da im je pred borbe za prvi trofej u sezoni, više nego ostalima, pripadala uloga favorita. Iako se kaže da na Kupu nema favorita, jer sve uvek staje u jednu utakmicu.

Tim koji vodi trener Milan Vidosavljević tu ulogu je i opravdao. U polufinalu je savladano Kraljevo, da bi u finalnoj borbi za trofej udarili na vrlo dobar Partizan. Pred poslednji minut tog meča, Mega je imala i pet poena prednosti, ali je pobedu overila tek u samom finišu, i to poenima Nevene Rosić, reprezentativke Srbije, sa penala.

Tako je ovaj mladi tim iz naselja Braća Jerković osvojio drugi trofej u Kupu Milana Cige Vasojevića, ujedno i drugi u klupskoj istoriji.

Na to je podsetio i trener Mege, Milan Vidosavljević.

- Tako je, drugi trofej i drugi Kup. Posle 2021. godine kada smo u Vršcu osvojili prvi, istorijski, pehar, sada smo uspeli da ponovimo isto i ove godine u Nišu.

Mladi trener, inače selektor juniorske selekcije Srbije, ponosno je dodao i...

- Nama je ovo bilo četvrto finale Kupa u nizu. Veoma sam ponosan na tim i rezultat koji smo ostvarili. Često kažem igračicama da su konstantnost i kontinuitet glavne formule za uspeh i najveći pokazatelj istog.

Vidosavljević je želeo da napomene...

- Ovaj rezultat smo ostvarili kao najmlađa ekipa u Prvoj ženskoj ligi i jedina bez strankinja na završnom turniru Kupa Cige Vasojevića.

Tokom trajanja završnog turnira Kupa u Nišu, publika je mogla da vidi dosta dobre utakmice. Posebno je finale bilo zanimljivo. Ocenjujući završne borbe za prvi trofej u sezoni, Vidosavljević je rekao...

- Turnir je bio prilično zanimljiv, videli smo tri dobre utakmice. Osim nas, tu je bila i Crvena zvezda, tim koji je dve godine u nizu osvajao duplu krunu, pa Kraljevo kao najiskusnija ekipa i Partizan 1953 koji je takođe mlada ekipa.

Slučaj je htio da se za trofej bore upravo dve najmlađe ekipe na turniru, Mega i Partizan. A to ga, priznao je Vidosavljević, nije iznenadilo.

- Za neke je možda bilo iznenadenje to naše finale sa Partizonom, ali ne i za mene. Ovo su četiri ekipe koje su se plasirale i u plej-off domaće lige, a što je samo još jedna potvrda velikog kvaliteta turnira, gde se igra pojedna utakmica gde je sve moguće i svi imaju podjednake šanse.



# završnom turniru Kupa Milana Cige Vasojevića



Posle generalne ocene turnira, trener Mege se osvrnuo i na igru svog tima. Kaže...

- Kada se osvoji trofej mora se biti zadovoljan na kraju. Zar ne?! Nije to bila naša najbolja košarka, ova ekipa može mnogo više, to je i pokazala kroz celu sezonu. Nekako se stvorila slika da je naše samo da dodemo u Niš i podignemo trofej. Nije to baš tako. Da se pobednici znaju unapred, utakmice se ne bi ni igrale. Bili smo dosta stegnuti tokom turnira, ali ono što nije izostalo, to je bila velika borbenost i agresivnost, što nas inače krasi i po

čemu smo prepoznatljivi. Tako da je sa peharom stiglo i nekakvo olakšanje u ekipi.

A pehar je doneo i samopouzdanje pred nastavak sezone.

- Sigurno da je to veliki podstrek pred završnicu prvenstva. U plej-ofu imamo prednost domaćeg terena do samog kraja. Do sada smo dva puta gubili Finalnu seriju, tako da imamo veliki motiv da zaigramo još jedno finale i pokušamo da odemo do samog kraja. ●

**B. Kostreš**

## ● **Kup „Milan CigaVasojević“**

### › Polufinale

Crvena zvezda - Partizan 1953 67:73  
Kraljevo - Mega MIS 74:82

### › Finale

Partizan 1953 - Mega MIS 70:73



# Pioniri Mege opet najbolji!



**Tajna je u velikoj organizaciji celog kluba. Od samog vrha do poslednjeg onog čoveka koji radi na održavanju hale. Sve to je postavljeno jako dobro. Na kraju, ja kao trener nemam nikakvih drugih obaveza, niti treba da razmišljam o bilo čemu drugom, osim da dođem na trening, na teren i da radim. Znači, jedino mi je preostalo da radim s tom talentovanom decom.**

**F**enomen Mege ne prestaje da iznenađuje košarkašku javnost. Nakon godina uspešnih nastupa u seniorskoj konkurenciji, nakon dama koje postaju ozbiljan faktor u našoj košarci, mlađe kategorije Mege su nešto što nas, uprkos njihovim iznova i iznova postignutim rezultatima, i dalje iznenađuju. Od njih je sve krenulo kada je Mega kao klub u pitanju, na njima se sve bazira, oni su ti koji su budućnost ne samo ovog kluba već i naše košarke. Ovoga puta pričamo o pionirima Mege, koji su u Nišu ponovo osvojili Mini-kup Srbije, pobedivši u finalu vršnjake iz Crvene zvezde 105:90.

Trener ovih sjajnih, malih košarkaša Dejan Pejić priča za magazin Trener kako je došlo do ovog velikog uspeha:

– S obzirom na to da je meni ovo drugo učešće na Kupu, učestvovali smo i prošle godine i isto smo osvojili titulu, meni je već bila poznato šta nas čeka na takmičenju što se tiče samih priprema, atmosfere u Nišu i svega ostalog. Ali najbolji utisak na mene ostavljuju ta deca koja učestvuju u Kupu, ne mislim samo na decu iz Mege već na svu decu koja učestvuju tamo, to ushićenje i radost koju pokazuju tokom utakmica je nešto sjajno. Ni veliko užbuđenje, ni veliki umor, ništa ne može da ih savlada i spreći da pokažu tu veliku strast prema košarci i talenat koji očigledno poseduju. To je meni i najveći utisak s takmičenja.

*► Na kraju finalne utakmice i nije bila tako mala razlika. Iako je utakmica bila na trenutke i neizvesna, opet ste pokazali da ste najbolji?*

– Tako je. Zvezda i Partizan su svakako naši najveći sportski rivali. Partizan smo pobedili u polufinalu, Zvezdu u finalu. To su sve prilично izjednačene ekipe, ali mi smo bili ipak najbolji. U tom uzrastu teško je igrati dugo u nekom kontinuitetu pa reći „evo ovi su uvek najbolji“. Deca prave razne greške, netipične za kasniji uzrast, lako se uzbude, lako se razočaraju, rasplaču i to je sve normalno za taj uzrast. Razliku od 10 do recimo 30 poena je moguće u takvim uslovima napraviti bukvalno za nekoliko minuta.

**► Ipak, u čemu je tajna tih Meginih uspeha, naročito u mlađim selekcijama?**

– Tajna je u velikoj organizaciji celog kluba. Od samog vrha do poslednjeg onog čoveka koji radi na održavanju hale. Sve to je postavljeno jako dobro. Na kraju, ja kao trener nemam nikakvih drugih obaveza, niti treba da razmišljam o bilo čemu drugom, osim da dođem na trening, na teren i da radim. Znači, jedino mi je preostalo da radim s tom talentovanom decom. Dosta se bavimo tim osnovnim košarkaškim elementima, fundamentima košarke, tako da iz toga i proizilaze svi ti uspesi.

**► Da se samo nadovežem, šta je, trenerski gledano, najvažnije da se radi u tim godinama?**

– Najvažnije je baviti se, pored košarke, i pedagogijom. Naročito u današnje vreme, kada deca provode dosta vremena van škole i na kompjuterima, na moblним telefonima i sl., to je dosta drugačije od nekih ranijih vremena. Zato mora s njima da se dosta radi i na pedagogiji, na razgovorima. Oni su jako mlađi, 14 godina, i to je period kada su na prelasku iz osnovne u srednju školu. Oni još nisu potpuno sazreli, ali nisu više ni tako mali da ne kapiraju neke stvari. Zato s njima mora da se dosta razgovara. Oni su već u svojim glavama već neki veliki igrači, neki NBA igrači, što s jedne strane i nije tako loše, jer im daje snagu i održava ambiciju za treningom i želju da napreduju. S druge strane, mora se voditi računa da su oni tek na početku tog puta i da pored ogromnog rada moraju da imaju i mnogo sreće i raznih drugih elemenata koji moraju da se poklope da bi dostigli te visine o kojima maštaju. Zato su bitni svi ti razgovori s njima, dosta stvari mimo košarke. A što se same košarke tiče, u pionirskom uzrastu nema pick and rolla, što je danas osnova u košarci, i treba da se baci akcenat na igru 1 na 1, na čitanju odbrane, kretnji, a kada malo bolje razmišljam, i pick and roll se na kraju svodi na to. Naočnjovnije stvari se dosta rade, s nekim minimalnim taktičkim elementima, da ih ipak spremimo za kadetski uzrast.

**► Možda nije pedagoški nekoga isticati, ali ne možemo da ne pomenemo vašeg igrača Luna Jarcu, koji je i MVP finala i najbolji strelac sa 35 poena i sjajnim indeksom 38?**

– Sigurno je to materijal za budućnost. On već sada ima nesumnjive kvalitete da nešto ostvari. Ima i visinu i talenat, i dodavanje, šut, dribling, ali ima još toliko toga da radi i nauči na svom putu. To se postiže jednim ozbiljnim, teškim radom. To se podrazumeva. Jer mislim da se bez toga u tim godinama i gube talenti koji bi mogli da postignu nešto u košarkaškoj karijeri – jasan je Dejan Pejić, trener pionira Mege, osvajač Mini-kupa i za ovu godinu. ●

**B. Manojlović**





**U manjim sredinama sve se više svodi na volonterski rad i neku ličnu satisfakciju. Sa te strane, mi smo krenuli od nule i napravili nešto veliko, što će biti motiv da nastavimo dalje sa radom. A što se ostalih stvari tiče, nadam se da će taj naš uspeh motivisati i klub, pa da zajedno pomognemo jedni drugima.**

# David pobedio dva Golijata

**Znenadenje je mala reč. Čak i senzacija bi bila slaba...**

- Bila je to borba Davida i Golijata – opisao je pobedu pionirki Kraljeva na Mini kupu „Milan Ciga Vasojević“, Milan Vukšić, trener najmlađe selekcije kluba iz grada na Ibru.

Borba u kojoj je David pobedio ne jednog, već dva Golijata. Kraljevo je prvo u polufinalu pobedilo Megu, a onda u borbi za trofej i Crvenu zvezdu.

Ali, ima jedno ali. I odmah na početku priče mladi trener je to želeo da objasni.

- To su više bile kao neke reprezentacije regiona. U svakom klubu je bilo i talentovanih devojčica iz drugih klubova istog regiona. Tu su zapravo igrale sve najbolje devojčice iz Srbije u tom godištu. Recimo, u našem timu su bile tri devojčice iz Sevojna i jedna iz Lajkovca – naglasio je Vukšić.

Svejedno, to ne umanjuje veličinu uspeha Kraljeva. Naprotiv!

- Daleko od toga. To su sve bile mini reprezentacije, ali mi smo i dalje najmanje bili favoriti za uspeh. Međutim, ogromna želja i borbenost našeg tima su prevagnuli. Jer je kvalitet bio na sličnom nivou.

Posebno jer je ostvaren protiv timova koji se uvek bore za najviši plasman, i to već godinama.

- Gde god da se pojave Mega i Zvezda su favoriti za trofeje, što i ovaj naš uspeh čini mnogo većim. A posebno ako pominjemo uslove i ulaganja. Uspeh je zaista ogroman. Kada se sve to uzme u obzir, to zaista jeste bila borba Davida i Golijata.

Ponovio je...

- Zalaganje, želja, pa i veliki motiv, jer nije isto kada igrate protiv sebi ravnog i boljeg od sebe... To kao da je dodatno motivisalo naše devojčice.

Sam je pomenuo ulaganja i uslove. Ali treba dodati i veličinu baze sa kojom raspolažu recimo Zvezda ili Mega, u odnosu na Kraljevu. Koliko i to izazov rada u manjim sredinama čini većim... Iz prostih „matematičkih“ razloga.

- U manjim sredinama sve se više svodi na volonterski rad i neku ličnu satisfakciju. Sa te strane, mi smo krenuli od nule i napravili nešto veliko, što će biti motiv da nastavimo dalje sa radom. A što se ostalih stvari tiče, nadam se da će taj naš uspeh motivisati i klub, pa da zajedno pomognemo jedni drugima. Da oni sada pomognu nama, da bismo kasnije mi njima pomogli.

U mlađim kategorijama Kraljeva je oko 40 devojčica. Šta je ono što klub može da im ponudi da bi izadržao, pitamo. Vukšić kaže...

- Finansijski teško da možemo da pariramo većim klubovima, ali možemo da im ponudimo bolju minutazu, da iz svojih redova dobijamo igračice za prvi tim.

Inače, u domaćem prvenstvu Kraljevo je došlo do finala regiona gde je izgubilo od Sevojna.

- Do te utakmice imali smo po jedan poraz Loznici i mi, ali smo mi slavili ubedljivije i plasirali se u meč koji je mogao da nas odvede na završni turnir.

Zaključujući priču mladi trener se osvrnuo i na svoju karijeru.

- Veoma kratko sam u ovom poslu, mada sam se košarkom bavio dosta dugo. Kroz razgovor sa prijateljima sam došao na ideju da se upustim u trenerske vode, da probam i vidim. Zanimalo me kako će se snaći. Sada vidim da mene to zanima, da mi ide i leži. Možda je nekakav ovakav uspeh i prerano došao, ali će svakako biti dodatni motiv – poručio je Milan Vukšić, trener pionirki Kraljeva. ●

**B. Kostreš**



## MINI KUP

### › Polufinale

Crvena zvezda - Student 92:61  
Kraljevo - Mega 77:67

### › Finale

Crvena zvezda - Kraljevo 80:85

### › Za treće mesto

Student - Mega 70:88

# Ogromna podrška UKTS svojim članovima

**Udruženje košarkaških trenera Srbije je prva organizacija u bilo kom sportu kod nas koja je rešila da svojim članovima omogući besplatan kurs za sportskog operativnog trenera. Pored ličnog stručnog usavršavanja kao sportskih stručnjaka i napredovanja u trenerskoj karijeri, UKTS ovu akciju sprovodi i s ciljem ispunjavanja uslova za stručni rad u sportu s decom, koji je propisan zakonskom regulativom.**

**U**druženje košarkaških trenera Srbije odavno je visoko postavilo letvicu kada je u pitanju obrazovanje struke. Gođinama unazad seminari, udžbenici, edukativna predavanja i multimedijalni sadržaj postali su sinom za UKTS, a sve u cilju da košarkaški esnaf dobije što bolje i obrazovanje stručnjake. Međutim poduhvat koji je sada prvi put učinjen pogodio je pravo u cilj. Prvo, pomoći se ogleda u poštovanju Zakona o sportu, što je udruženje i do sada činilo. Drugo, sav trošak stručnog usavršavanja isfinansiraće samo UKTS i ono najvažnije – treneri će dodatno i na kvalitetan način unaprediti svoje znanje. A na ne samo dobrobit njih lično već i dečaka i devojčica koje treniraju, u krajnjem slučaju za dobrobit košarke u Srbiji.

Vođeni idejom da bez edukovanih trenera nema ni dobre i zdrave baze igrača, iz koje treba stvoriti i kvalitetne košarkaše, ali i ljudе, Udruženje košarkaških trenera Srbije ove godine otišlo je i korak dalje i potvrdilo da nema spavanja u procesu sticanja znanja.

Osmogodišnja saradnja s Fakultetom za sport Univerziteta „Union - Nikola Tesla“ ovog proleća krunisana je novom etapom, posto je UKTS za svoje članove obezbedio stipendije za kurs za sportskog operativnog trenera – sportskog učitelja (IV nivo – za rad s decom).

Ovaj pionirski poduhvat vrednih i posvećenih ljudi iz kancelarije na adresi Sazonova 83 svakako zasluguje priznanje, jer je ovo jedinstveni primer u našem sportu da je neko udruženje stipendijama stalo iza svojih članova.

– Udruženje košarkaških trenera Srbije je prva organizacija u bilo kom sportu kod nas koja je rešila da svojim članovima omogući besplatan kurs za sportskog operativnog trenera. Imamo odličnu saradanju s Fakultetom za sport i ova ideja realizuje se od početka aprila, jer nam je cilj da imamo što više trenera koji će biti osposobljeni za rad s najmlađim uzrastom, koji sadrži mnoge specifičnosti – počinje priču Strahinja Vasiljević, generalni sekretar UKTS.

Pored ličnog stručnog usavršavanja kao sportskih stručnjaka i napredovanja u trenerskoj karijeri, UKTS oву akciju sprovodi i s ciljem ispunjavanja uslova za stručni rad u sportu s decom, koji je propisan zakonskom regulativom.

Prema ovoj regulativi predviđeno je da stručno-vaspitni rad s decom mogu obavljati samo sportski stručnjaci koji imaju odgovarajuće više ili visoko obrazovanje u oblasti fizičkog vaspitanja i sporta ili su, pored osnovne stručne osposobljenosti, i posebno stručno osposobljeni za stručni rad s decom.

– UKTS realizaciju stručnog osposobljavanja ostvaruje u saradnji s Fakultetom za sport Univerziteta „Union - Nikola Tesla“ i u skladu sa Zakonom o visokom obrazovanju, Zakonom o sportu i pratećim podzakonskim aktima, ispunjava sve propisane uslove i standarde za sprovođenje programa stručnog osposobljavanja za obavljanje određenih stručnih poslova u sportu. Košarkaški savez Srbije i UKTS sa ovom obrazovnom institucijom sarađuju već osam godina i svi zajednički radimo na unapređenju stručnog rada u oblasti košarkaškog sporta. Moram još jednom da napomenem da je ovo jedinstven slučaj u srps-

## Jedinstveno i korisno

Francuski misilac i pisac u 16. veku Mišel de Monterj u svom čuvenom delu „Ogledi“ zapisao je interesantnu anegdotu o devojci koja se čudi starcu koji, bez obzira na svoje godine, uvek vredno priprema svoja predavanja. Pita se: „Kad će ovaj čovek znati kad još uvek uči?“ U razlici u mišljenju naivne mlade devojke i mudrog starca sadržana je osnovna ideja obrazovanja: **to je trajni proces koji nema kraja**. Upravo tako treba da razmišlja i svaki trener i trenerska organizacija, kako to upravo čini UKTS.

U tom svetu treba gledati i na saradnju UKTS i Fakulteta za sport koja traje već osam godina. Ovoga puta reč je o kursu za sportskog operativnog trenera – sportskog učitelja (IV nivo – za rad s decom). Trenerski posao je veoma raznovrstan i znatno drugačiji s različitim polom i različitim uzrastima. Specifičnosti rada s decom nekada nisu dovoljno istaknute u obučavanju trenera, pa je akcija UKTS i Fakulteta za sport značajan korak u tom pravcu. Treba istaći da je ovo možda značajan pozitivni izuzetak u našem sportu, ne samo košarci, da su svi kandidati stipendirani od UKTS i Fakulteta za sport!

S mnogo argumenata se može tvrditi da je trener centralna figura košarke sve dok ne dođe do svog cilja – stvaranje vrhunskog košarkaša, dobrog i životno sposobnog mладог čoveka. Tada košarkaš dolazi u prvi plan, postiže vrhunske rezultate, a trener se s novim znanjem i iskustvom okreće stvaranju nove generacije igrača. U tom procesu bez kraja krije se sva teškoća i lepotu trenerskog poziva. Akcija UKTS i Fakulteta za sport Univerziteta „Union - Nikola Tesla“ pravi je način da se podrži trenerska struka i unapredi košarka.



► Prof. dr Vladimir Koprivica, predsednik Izdavačkog saveta magazina TRENER



▶ **Strahinja Vasiljević, generalni sekretar UKTS**

skom sportu da svi kandidati u jednoj sportskoj grani, u ovom slučaju to je košarka, koji ispunjavaju sve neophodne uslove budu u celosti stipendirani od matičnog strukovnog udruženja (UKTS) i fakulteta (Fakultet za sport). Zbog svega toga UKTS je veoma ponosno na ovu akciju, jer smo svesni značaja koji će ona imati za naše članove koji su polaznici ovog kursa – objašnjava Vasiljević.

Predavanja na pomenutom kursu će se održavati onlajn u trajanju od osam nedelja, počev od 8. aprila, a biće realizovana svakog radnog dana, od ponedeljka do petka, u periodu od 17 do 21 čas.

Nakon odslušanih predavanja, polaznici će obaviti završni ispit, koji će se takođe odraditi onlajn. Za sve kandidate koji budu uspešno završili kurs svečana dodela uverenja o stručnoj osposobljenosti biće organizovana na Beogradskoj košarkaškoj klinici „Dušan Duda Ivković“, koja je na programu 29. i 30. juna.

– Smatramo da je to idealan trenutak za dodelu sertifikata, da zasluge za svoj uloženi trud dobiju pred kolegama koje će biti prisutne na ovoj, u svetskim razmerama, cenjenoj klinici. Takođe, prilika je da i mi kao udruženje na pravi način krunišemo još jednu uspešnu akciju, koja će uz naše seminare i edukacije biti nešto što će obeležiti naš rad u 2024. godini – kaže Vasiljević.

Osim kursa za sportskog operativnog trenera, Udruženje košarkaških trenera Srbije sa velikom pažnjom radi i na organizaciji dva seminar: Trenerskih dana „Borivoje Cenić“ i Košakaške klinike „Dušan Duda Ivković“, a kao i prošle godine, struka neće biti uskraćeni ni za edukativni program za trenere mlađih kategorija, uzrasta do 16 godina.

– Radimo sve što je do nas kako bismo pomogli našim članovima, jer želimo da znaju da smo im uvek na raspolaganju za bilo koji vidi obrazovanja. Prošle godine Marijana Mladenović i Nenad Trunić su bili tvorci edukacije za trenere mlađih uzrasnih kategorija, a ovaj put program je osmislio Saša Grujić, trener s višegodišnjim iskustvom u radu s mlađim uzrastima. Biće to još jedan skup znanja i informacija koji će veoma koristiti ljudima iz trenerske struke – poručio je Strahinja Vasiljević. ●

**D. Popović**

## REKLI SU:



● **Andjela Kostić, ŽKK Korać akademija O11**

Još jedna potvrda da Udruženje košarkaških trenera Srbije radi sjajan posao jeste organizovanje kursa za sportskog operativnog učitelja. Ne mogu da kažem da sam iznenađena ovim potezom, jer ako uzmemo u obzir organizaciju trenerskih seminara, kao i predavače na njima, možemo vrlo lako da zaključimo da udruženje trenera ulaže dosta truda u dodatnu edukaciju svih trenera u Srbiji. Za mene kao mladog trenera svaka edukacija i prilika za sticanje novih znanja je od izuzetnog značaja. Radujem se početku predavanja u okviru kursa i nadam se da ću naučiti dosta. Potruđu se da sva nova saznanja brzo prihvatom i primenim u svom radu i tako unapredim sebe kao trenera i decu koju treniram.



● **Marko Perić, KK Srem**

Zadovoljstvo mi je i zahvalan sam UKTS što mi je pružio mogućnost kako bi nadogradio svoje znanje, kako teorijski tako i praktično u radu s mladima. Ovaj kurs za sportskog operativnog trenera – sportskog učitelja ujedno mi je personalna satisfakcija, ali i obaveza u daljem stručnom radu. Viši nivo stručnog usavršavanja, pored mene kao trenera, svakako će mnogo značiti i deci koju treniram. Takođe, to je velika pomoć i klubu u kome radim, jer svaka finansijska podrška je na dobrobit ne samo za nas tretere već za košarku u Srbiji.



● **D. Maljković, KK Vizura**

U Udruženju košarkaških trenera Srbije stručnog usavršavanja je uvek bilo i stalno se unapređuje. Još u davnim vremenima velika trenerska imena upućivana su na usavršavanje u Ameriku. To je dalo izvanredne rezultate, jer po pravilu to su imena koja su kasnije pisala istoriju naše košarke. Upravo zbog svega navedenog, mene kao mladog trenera izuzetno raduje činjenica da naš UKTS po toj lepoj, pozitivnoj praksi nastavljuje tradiciju koja nam je u proteklih 70 godina podarila toliko velikih trenerskih imena.

U Pokretu za žensku košarku „Marina Maljković“ i ženskom košarkaškom klubu Vizura radim kao trener upravo s devojčicama najmlađeg takmičarskog uzrasta. Hvala UKTS na pruženoj šansi da od sledeće sezone budem obogaćena još jednim iskustvom i nastavim sa svojim trenerskim zadacima.



● **Mladen Lukić, KK Ratnici Niš**

Zahvaljujem se UKTS što mi je svojim angažovanjem pružio priliku za dodatnim usavršavanjem. Udruženje je još jednom pokazalo da vodi računa o svojim članovima i da želi da svi budemo stručno osposobljeni, što dalje doprinosi boljim rezultatima u samom radu. Koristim priliku da svima poželim puno sreće i uspeha u aktivnostima koje nam sude, a UKTS da nastavi sa interaktivnom praksom po kojoj je postalo prepoznatljivo u svetu sporta. ●

# Tehnika i taktika - osnova od koje se polazi



**Pošto je većina tema na seminarima i klinikama koji se organizuju kod nas posvećena starijim uzrastima, kadetima, juniorima i naravno seniorskim ekipama, i u većini slučajeva su predavači oni koji se bave malo „ozbiljnim“ temama što se tiče neke grupne ili kolektivne taktike, zbog toga smo se na ovoj edukaciji bazirali na radu s najmlađim i do pionirskog uzrasta i to šta bi u napadu mogao da igra taj uzrast, pošto znamo da nema pick and rolla.**

**V**eć tradicionalno Udruženje košarkaških trenera Srbije spremilo je za trenere mlađih kategorija edukativni program koji će im koristiti u daljem razvoju karijere. Ozbiljnog zadatka ove godine latio se Saša Grujić, trener s dugogodišnjim iskustvom u radu s mlađim uzrastima.

Stručnjak, koji je tokom višegodišnjeg rada u Rusiji oblikovao i uticao na razvoj tamošnjih mlađih košarkaša i koji u svojoj bogatoj karijeri može da se pohvali i radom u seniorskoj reprezentaciji Rusije, moskovskom CSKA, Dinamu i Lokomotivi Kuban, ovog proleća kreirao je i osmislio niz predavanja kojima će podstići svoje kolege da prošire vidike ili možda promene svoju percepciju ka da je rad s decom u pitanju.

– Kad su iz našeg udruženja sa mnom kontaktirali predsednik Ivan Jeremić i generalni sekretar Strahinja Vasiljević, pričali smo o ideji da se napravi program za najmlađe i do pionirskog uzrasta. Tema je veoma obimna i zahtevna, pogotovo kad se to radi za naše tržište, za naše trenere, jer je poznato da imamo dobro udruženje i dobar edukativni program. Meni je bilo interesantno jer je celokupna moja karijera zasnovana na tom radu, ne samo s decom, ali neki svoj pečat sam ostavio što se tiče individualnog rada, odnosno usavršavanja tehničkih detalja. Imao sam sreće da u početku svoje trenerske karijere dođem do tog perioda kada je profesor Aleksandar Nikolić držao košarkaški kamp na Zlatiboru. Tu je promenjen moj pogled na košarku – počinje priču Saša Grujić.

Zaljubljenik u individualnu tehniku i taktiku, u tom duhu napravio je predavanja u kojima je fokus bio na detaljima koji prave razliku kada igrač stasa za seniorski uzrast.

– Samo osmišljavanje ovog edukativnog programa je bilo zahtevno, a sada, kad bih se vratio da radim ponovo, promenio bih dosta jer nisam bio upoznat ni s kvalitetom ekipe koja će demonstrirati ni s teničkim operaterima koji su to snimali. U fazi montiranja morali smo da napravimo neke izmene da bismo došli do nekog proizvoda koji bi bio interesantan našim mlađim trenerima i da bi bio od koristi. To je ovo što smo radili, nadamo se da će svako nešto da izvuče iz tog materijala i primeni u svom radu, da to usavrši i podigne na neki viši nivo – kaže Grujić, koji je detaljno objasnio šta je trenerskoj struci ponudio u ovoj edukaciji.

– Pošto je većina tema na seminarima i klinikama koji se organizuju kod nas posvećena starijim uzrastima, kadetima, juniorima i naravno seniorskim ekipama, i u većini slučajeva su predavači oni koji se bave malo „ozbiljnim“ temama što se tiče neke grupne ili kolektivne taktike, zbog toga smo se na ovoj edukaciji bazirali na radu s najmlađim i do pionirskog uzrasta i to šta bi u napadu mogao da igra taj uzrast, pošto znamo da nema pick and rolla. Ideja je bila da se krene obrnutim redom, da prvo pokažemo vrh piramide – igra dodavanjima i utrčavanjima





ma (passing game), igra prodora (dribble drive), igra blokada od lopte (off ball screen) i na kraju da sve to povežemo kao jedan koncept kontinuiranog napada (motion), kako ja volim da kažem „organizovani haos“, koji bi bio u svrsi razvoja svih igrača, da čitaju igru i da se lakše adaptiraju u koncepte bilo kog budućeg trenera starijih uzrasta, pa i seniora. Posle toga smo se vratili od početka od školice košarke, od prvih koraka, kada mali igrači dođu na teren i prijave se u selekcijama, pa smo zato najveću pažnju obratili na te osnovne košarkaške elemente u napadu, kako s loptom tako i bez nje. Pokušali smo da metodski posložimo te elemente, jer nije bila ideja da ovo bude kao klasičan video-seminar, nego da pokušamo da metodski i sistemski složimo materijale kako bi bili od pomoći trenirama koje počinju s najmlađima, ali i da znamo šta hoćemo da radimo do pionirskog uzrasta – rekao je Grujić.

U eri dostupnosti velikog broja informacija i materijala, kada je trenerima mlađih kategorija u isti mah i olakšano i otežano bavljanje svojim poslom, Grujić je na osnovu bogatog iskustva i saradanje sa iskusnim trenerima značaj dao sitnim stvarima, koje u aktivnoj igri donose prevagu na stranu ekipa koja ima bolju tehničku podlogu.

– U današnje vreme, kada su informacije dostupne i kada na jedan klik možemo da otvorimo hiljade vežbi i nekih naprednih tehnika koje pokazuju treneri iz celog sveta, nama je osnovni cilj da ne pokazujemo vežbe kao vežbe, već da prođemo kroz vežbe uz korekciju tehničkih elemenata i da obratimo pažnju na detalje pri obuci i pravilnom izvođenju tehničko-taktičkih elemenata. Trudili smo se da pokažemo i taj metodski postupak u obuci od najmlađeg uzrasta, kako bismo radili s decom u sedmoj, osmoj, devetoj godini, pa da dodemo do pionirskog uzrasta. Pokazivali smo određene vežbe pasivno, pa s malo ubrzanja, bez lopte, s loptom, od prostijeg ka složenom, od lakšeg ka težem i, naravno, na kraju smo pokušavali da sve to ubličimo u jednu aktivnu celinu koja je približna igri. U radu sam koristio to znanje i iskustva koje sam stekao od svojih učitelja što se tiče individualne i grupne tehnike i taktike – istakao je Grujić, odajući priznaje za to Aci Nikolić, Ratku Joksiću, Božidaru Maljkoviću, Jorgosu Barcokasu i svim trenerima s kojima je saradivao u Rusiji.



**Naša deca igraju mnogo bolje na dva koša nego što treniraju, međutim, to će se prelomiti u nekom prelasku iz juniorske u seniorsku košarku, jer posle toga, kad svi budu jaki, kad svi trče, svi skaču, onaj koji je tehničko-taktički bolje obučen, on će imati veće šanse za prelazak u seniorsku košarku.**

- Svi veliki treneri obraćaju pažnju na te tehničke detalje i u radu sa seniorima, tako da je ovo moja preporuka koja je došla iz iskustva i nije obična floskula da bi to trebalo tako da se radi. Ta tehnika će nam se vratiti kao bumerang, tako da što više pažnje posvetimo detaljima u ranijem uzrastu, u radu s decom, to će kasnije biti mnogo lakše i igračima i trenerima. Umnogome zavisi od nas samih trenera, zanje nije presudno, moramo imati puno entuzijazma, moramo biti dosadni u korekciji i istrajati u tome kako bismo igrače naterali da rade stvari koje ne žele, a koje su im potrebne za njihov uspeh i da stignu tamo gde žele.

Konceptualizacija samih predavanja iz jedne oblasti koja sam sobom nosi mnogo specifičnosti Grujiću nije teško pala.

- Najveći problem je bio to što sam stavio sebi malo veći broj ciljeva i zadataka za jedno snimanje i da je ta koordinacija, nepoznavanje demonstratora i ekipa s kojima se radi potrošila puno vremena na obuci. U nekom periodu tih predavanja bukvalno sam skratio vreme da deca manje rade, a da što više ja demonstriram da bismo uspeli da pokrijemo neke teme i da ih završimo u toku jednog snimanja. Naša deca igraju mnogo bolje na dva koša nego što treniraju, međutim, to će se prelomiti u nekom prelasku iz juniorske u seniorsku košarku, jer posle toga, kad svi budu jaki, kad svi trče, svi skaču, onaj koji je tehničko-taktički bolje obučen, on će imati veće šanse za prelazak u seniorsku košarku. Ako pokušamo da dovedemo tu tehniku na neki automatizam, smanjiće se vreme reakcije i čitanje igre, igrači će početi da igraju na instinkt. Ako imamo automatizam, onda u momentu kada igramo nećemo gubiti vremena na razmišljanje šta i

kako da uradimo, već reagujemo u situaciji i to je to što je nekada i odlikovalo našu srpsku i jugoslovensku školu, da nismo bili u šablonima, ali da smo uvek bili tehnički iznad drugih ekipa – jasan je trener rodom iz Vlasotinca.

Bavio se i rešavanjem jednog velikog problema u savremenoj košarci.

- Mladi igrači sada imaju dostupno sve, nije više neka zavisnost od trenera, da li će on nešto naučiti na treningu, da li će raditi taktiku ili tehniku. Oni imaju internet i ja više i ne znam neko dete koje ne kopira vrhunske NBA igrače. To su uglavnom napredne tehnike napada, za koje mladi igrači još nisu spremni, to će nas dovesti do toga da u skorijoj budućnosti nećemo imati igrače koji znaju kvalitetno da dodaju loptu, koji znaju da igraju bez lopte, pa čak i da igraju kvalitetnu odbranu. Razmišljajući o tome, koncipirali smo rad na edukativnom materijalu kako bismo rešili te probleme koji su realni u današnjoj situaciji. Radili smo na tehnički bez lopte, gde nismo imali vremena da odradimo tehniku trčanja. Moj dobar prijatelj trener Vladan Čubrić, koji je pre mnogo godina radio na RTC-u u Požarevcu, napravio je kompleks vežbi tehnikе trčanja i to je davalо veoma dobre rezultate, a i ja sam ga koristio kako u klubovima, tako i na svom košarkaškom kampu. Radili smo osnovu promenu pravca, brzine, smera, osnovne tehnike demarkiranja sa završnicama, navođenje na blokade bez lopte. To je bio jedan segment u radu i ima dosta stvari koje bi trebalo da se obrade. Nadam se da će u budućnosti neko drugi od kolega to uraditi. Zagovornik sam da bi jednu temu trebalo da obradi nekoliko trenera. Na taj način bismo raširili vidike i onda bi svako iz toga mogao da izvuče najbolje i izabre ono što mu je potrebno – predlaže Grujić.





Kako kaže, cilj rada na ovom edukativnom programu bilo je učenje i razvoj napadačkih tehnika i dolazak do passing gamea, igre dodavanja i utrčavanje, prodora i kombinacija da deca prepozna situacije u igri, da znaju da čitaju kako odbrambeni igrăč brani i da adekvatno reaguju na njihove kretnje.

– Na kraju smo odradili blokade od lopte, pošto je to dozvoljeno u pionirskom uzrastu. Kada smo videli šta želimo da igramo, ideja je bila da se vratimo od početka, od košarkaškog stava, gde smo obradili osnovni košarkaški stav, trostruku pretnju, držanje lopte u raznim situacijama, kod pivotiranja, dodavanja... Obradili smo zaustavljenje u jedan ili dva kontakta, radili smo bukvalno kao s najmlađima. Ideja mi je bila da pokušamo da nađemo male demonstratore od sedam, osam, devet godina i da realno pokažemo sve to s njima. Verovatno će biti vizualni problem kod naših kolega i možda će biti malo smešno kada nam kadeti ili pioniri rade promenu pravca, zaustavljanje u jednom kontaktu naskokom, nabacivanje lopte, zauzimanje košarkaškog stava, ali ja sam pokušao da to bude metodska, da bi moglo da se primeni u radu s malom decom – ističe Grujić.

Vjeruje da će svaki kolega u ovom programu pronaći nešto što će mu biti od koristi za dalji rad.

– Sve zavisi od nas trenera, nije stvar šta ćemo mi kao treneri da vidimo na seminarima, nego šta ćemo mi primiti i prihvati od toga. Naravno, tamo će biti sigurno mnogo nekih grešaka, možda propusta. To je normalno u našem poslu, da vidiš u toku trenažnog procesa grešku. Ako mi tražimo negativno, negativno ćemo i dobiti. Svaki put kad pogledam trening nekog drugog kolege, ja samo tražim pozitivu, šta je dobro.

U svakom razgovoru s kolegama, na svakom seminaru, na klinici koje organizuje naše udruženje, ja samo tražim šta mogu dobro da izvučem. Ako dobijem ma- kar jednu novu ideju, novo razmišljanje, prezadovoljan sam i mislim da je većina naših trenera takva i da se po tome i razlikujemo od trenera iz drugih zemalja – rekao je Saša Grujić, koji je na kraju istakao da naša trenerska struka prednjači jer je otvorena u razmeni znanja i iskustava s drugim kolegama.

– Ne mogu da pričam naširoko, mogu da pravim komparaciju između Rusije i Srbije. Tamo su treneri zatvoreni, oni kriju svoje znanja, neće niko ništa da kaže. Imam jednu anegdotu, kad sam radio u CSKA i dva mlađa trenera su delila sobu u stanu i ja sam doneo od našeg udruženja neka tri ili četiri diska sa američkim predačima, dao sam jednom od njih i zamolio da ih iskopira i da svom cimeru, jer ja nemam mogućnosti tamo da iskopiram. Posle otprilike dve nedelje pitao sam tog drugog trenera kako mu se čine seminari, ima li šta korisno, a on me je upitao: „Koji seminari?“ U tome je razlika, oni to kriju, većina naših trenera i samo udruženje već godinama ulažu mnogo da bi se otvorili i dali mogućnost da se što više trenera uključi u taj razvojni proces. Zbog toga naši treneri imaju dosta uspeha i na međunarodnoj sceni, jer su otvoreni, veruju sebi i ne da se ne stide, nego se ne plaše da dele svoje znanja s drugima. Ova edukacija nije zamišljena tako da ja nekog učim, već sam izneo svoje znanje i iskustva, ali i znanja i iskustva trenera od kojih sam učio. Na ovaj način odajemo počast i poštovanje tim ljudima koji su nama nesebično predavalii svoja znanja. Veliki treneri i veliki ljudi se ne plaše da dele svoje znanje i iskustva – zaključio je Grujić. ●

**Ova edukacija nije zamišljena tako da ja nekog učim, već sam izneo svoje znanje i iskustva, ali i znanja i iskustva trenera od kojih sam učio. Na ovaj način odajemo počast i poštovanje tim ljudima koji su nama nesebično predavalii svoja znanja. Veliki treneri i veliki ljudi se ne plaše da dele svoje znanje i iskustva - rekao je Grujić.**

# Vežbe za usavršavanje tehničke i individualne taktike u radu sa mlađim igračima

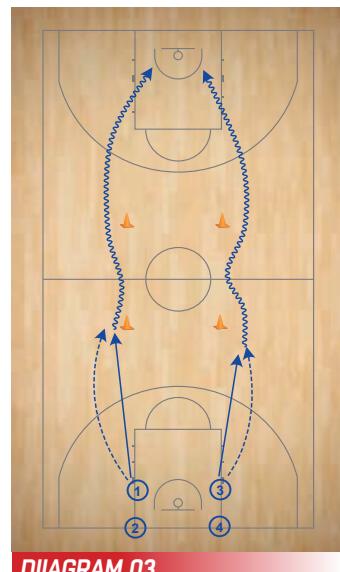
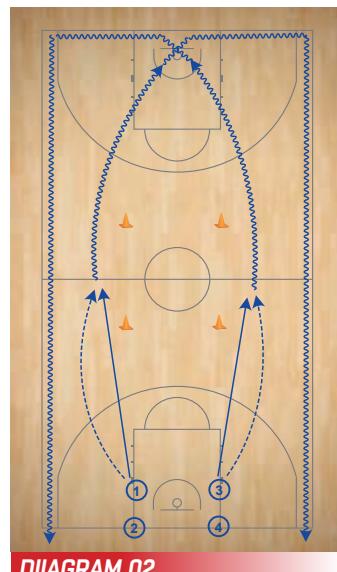
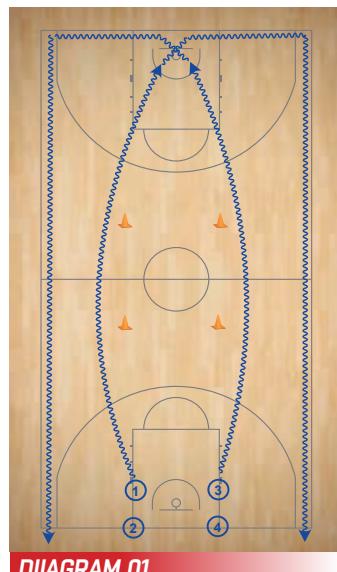


● **GLIŠIĆ:** Zahvaljujem Udruženju Košarkaških Trenera Srbije na novoj prilici da aktivno učestvujem u radu udruženja, i doprinesem obrađujući još jednu stručnu temu za potrebe edukacije i permanentnog usavršavanja naših članova. U današnjem predavanju prikazaćemo vežbe za razvoj i usavršavanje tehničke i individualne taktike mlađih igrača. Budući da je konstantno aktuelna tema o značaju igre jedan na jedan u mlađim kategorijama, rešio sam da ponudim moja razmišljanja i ideje uvaženim kolegama, i nadam se, na taj način podstaknem trenere da razmišljaju i kreiraju sopstvenu metodiku razvoja mlađih igrača. Većinu našeg članstva čine treneri koji rade sa mlađim igračima, i ja se pre svega obraćam njima, iako mislim da se vežbe koje ćemo danas prikazati mogu koristiti i u radu sa iskusnim igračima, seniorima, u svrhu njihovog usavršavanja i održavanja potrebnog nivoa sportske forme. U opisu vežbi pomoći će nam Nenad Krstić i Milenko Tepić, nekadašnji proslavljeni reprezentativci, a danas uspešni košarkaški funkcioneri. Oni će se uključivati u rad svojim komentarima i prenosiće svoja bogata igračka iskustva.

Stalno razmišljam o efikasnosti trenažnog procesa. Svi imamo određeno vreme na raspolaganju za pojedinačni trening i određeni broj treninga u sedmici, koji se najčešće poklapa sa brojem treninga u jednom mikrociklusu, ako je reč o takmičarskom mikrociklusu. Moja preokupacija je kako najefikasnije iskoristiti vreme u toku treninga, a da se ostvare ciljevi u individualnom razvoju i usavršavanju igrača, ali i ekipno, jer se upravo kroz ostvarene rezultate tima valorizuje i pojedinačni kvalitet igrača. Dakle, postizanje rezultata tima i individualni

razvoj igračkog potencijala nisu u suprotnosti. Naravno, zacrtani ciljevi moraju biti realni u odnosu na inicijalnu dijagnostiku. U tom smislu, vežbe koje ćemo prikazati su dizajnirane tako da svi igrači imaju iste zadatke, prolaze sve pozicije i specifičnu tehniku za određene pozicije u timu i na terenu. Vežbe imaju svoj ritam, organizovane su u beskonačnu petlju tako da su podjednako angažovane mišićne grupe na obe strane tela (jača i slabija), a ukoliko je potrebno, treneri mogu izvući pojedinačno igrača iz vežbe i pružiti dodatne instrukcije. Vežbe se ne prekidaju, osim ukoliko se kod različitih igrača ne ponavljaju iste greške koje ukazuju na pogrešno razumevanje zadatka. Smatram da je dinamičan trening i visok tempo vežbanja, veoma važan pogotovo u današnje vreme, uzimajući u obzir sve karakteristike aktualne generacije mlađih igrača. Treneri se obraćaju naraštaju koji odrasta u digitalnom svetu, u interaktivnom okruženju, gde se sve odvija veoma brzo, a povratne informacije u vidu nagrada su momentalne. Uputstva na treningu moraju biti kratka i jasna, trajanje pojedinačne vežbe ne sme biti dugačko, kao ni intervali pauza između vežbi.

Model igre u mlađim kategorijama mora biti u funkciji razvoja igrača! Insistiranje na igri jedan na jedan kao osnovnom modelu igre, je razumljivo, obzirom da se na taj način razvijaju određene sposobnosti kod igrača sa loptom, pre svega u domenu individualne taktike. Smatram da je u toku igre u mlađim kategorijama najpovoljniji prostor za igru jedan na jedan u tranziciji. U tranziciji odbrana najčešće nije organizovana i tada mlade igrače ne smemo usporavati. Uporno pribegavati igri jedan na jedan u poziciji, kada imamo postavljenu odbranu čovek na



čoveka, vidim kao lošu taktiku i loš metodski postupak u individualnom razvoju igrača. Najčešće, ako se radi o najmlađim uzrasnim kategorijama igra jedan na jedan se pretvara u besmislenu igru jedan na pet. Pogotovo, ako odbrana poštuje minimum odbrambenih principa i formira stranu pomoći. Igrači moramo obučavati da kreiraju minimalnu prednost, prepoznavaju eventualnu pomoć odbrane i istu prednost pravovremeno predaju sledećem igraču u optimalnoj poziciji. Isto tako važno je naučiti igrače da prepozna situacije za relizaciju na zakasnelu reakciju ili dugačko istrčavanje odbrambenog igrača.

Igra 1:1 na otvorenom terenu je od velikog značaja. Na **dijagramu 1** je predstavljena vežba za tu situaciju: igrači sa loptama stoe u dve kolone ispod koša. Zadatak je da driblajući po boku, sa zadatim brojem driblinga osvoje teren i polože loptu na suprotnom košu (radimo naizmenično, gledamo jedan drugog, razvijajući pritom periferni vid na terenu, i pazimo da nema preklapanja, tj. da dva igrača ne rade istovremeno sa obe strane). Nakon polaganja, igrači se vraćaju po suprotnoj bočnoj liniji na začelje druge kolone, te stoga naredni put rade isti zadatak samo drugom rukom i na suprotnoj strani terena. Napadač koji istrčava kontru driblingom može u ovoj situaciji da driba jednom rukom, daljom od odbrane, ili ako mu je otvoren put ka košu i nije pod pritiskom odbrane – onda može da driba naizmenično.

● **TEPIĆ:** Kako smo već naveli, vežbe će se vremenom usložnjavati, ali čak i ovako jednostavan zadatak je vrlo blizak situaciji iz igre – ne često, ali povremeno će se dešavati da se lopta ukrade, recimo, protivničkom plejmejkeru dok je driba, i mi onda treba da u punom trku osvojimo teren i položimo loptu u kontranapadu.

● **GLIŠIĆ:** Varijacija koju možemo praviti je da igrač sebi visokom parabolom ka polovini terena nabaci loptu („auto-pass“), da je u trku „pokupi“ i da položi u kontranapadu (**Dijagram 2**). Takođe, naredni zadatak koji možemo tražiti je da igrač odmah čim uhvati loptu – napravi jednu promenu (i pravca kretanja i ruke) i tek onda ode do koša.

● **TEPIĆ:** U varijanti gde radimo takvu promenu nakon prijema, podrazumeva se situacija iz igre gde mi uz neku blagu prednost primamo loptu u kontranapadu, ali ovoga puta pred nas staje odbrambeni igrač i mi moramo da reagujemo tako što pravolinjsko kretanje

pretvaramo u promenu pravca i ruke. Takođe, pre samog prijema mi moramo da osmotrimo teren pred sobom, da bi videli ko nam od odbrambenih igrača i odakle prilazi, koliku prednost imamo i sl.

● **GLIŠIĆ:** Dalje usložnjavanje zadatka u okviru ove vežbe bi bilo da igrač nabaci sebi loptu ispred prvog kočnusa, tu je u punom trku uhvati i napravi dve promene pravaca kretanja (**Dijagram 3**), ne gubeći pritom na brzini u kontranapadu.

Nakon određenog broja ponavljanja u situacijama 1:0, ubacujemo i 1:1 sa hendiķepom za odbranu, i to kroz vežbu u parovima. U ovakvoj varijaciji, napadač u produžetku linije sl. bacanja prima loptu, i dodavač postaje odbrambeni koji pokušava da stigne driblera (**Dijagram 4**).

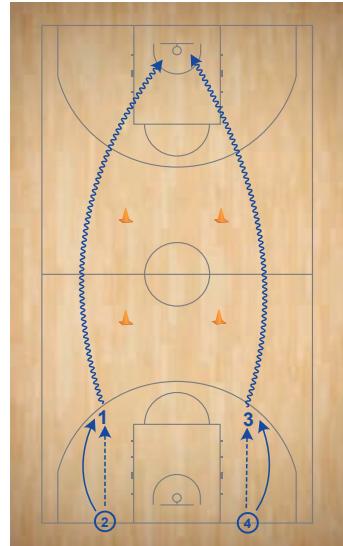
\* \* \*

Dalje, prema modelu hendiķepa na otvorenom terenu, možemo raditi sledeću varijaciju (**Dijagram 5**): odbrambeni igrač (1) stoji sa loptom u produžetku linije slobodnih bacanja, dok je napadač na čeonoj liniji; njih dvojica razmenjuju ukupno 3 dodavanja u kretanju po boku (1 se kreće unazad), i nakon trećeg dodavanja igramo 1:1 za koš.

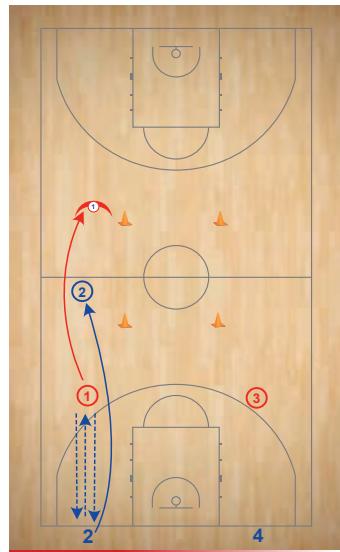
● **TEPIĆ:** Ovo je još jedna situacija koja je bliža realnoj igri, gde vas odbrambeni igrač prati a vi gledate da iskoristite tu prednost pošto on trči unazad. Hoćemo da iskoristimo svoju već razvijenu brzinu, da vršimo promene ritma u pravim trenucima, koristimo ispravan dribbling (u smislu visine i broja driblinga) i sl. U realnoj situaciji, jedna promena pravca i ritma bi trebalo da vam bude dovoljno da završite. Takođe, moramo biti u stanju da prepoznamo situaciju na terenu, recimo da li je odbrambeni igrač na petama, a isto tako treba da budemo svesni svojih kvaliteta i mana. Ja lično, pošto nisam bio baš toliko brz igrač, morao sam dobro da odabiram trenutak kada ću da napadnem odbranu u ovakvim situacijama.

● **GLIŠIĆ:** Naredna progresija u okviru zadatka za napadača u ovoj vežbi bi bila da prepozna stranu sa koje treba da napadne odbrambenog igrača koji pokušava da ga zaustavi na otvorenom terenu. Mi do takve situacije dolazimo na sledeći način (**Dijagram 6**): odbrambeni igrač (1) sa loptom stoji u produžetku linije slobodnih bacanja, a napadač (2) je na čeonoj liniji; nakon dodavanja od 1 ka 2, 1 mora da dodirne liniju polovine terena, i tek nakon toga kreće da igra odbranu. Mi ovde, praktič-

**Model igre u mlađim kategorijama mora biti u funkciji razvoja igrača! Insistiranje na igri jedan na jedan kao osnovnom modelu igre, je razumljivo, obzirom da se na taj način razvijaju određene sposobnosti kod igrača sa loptom, pre svega u domenu individualne taktike.**



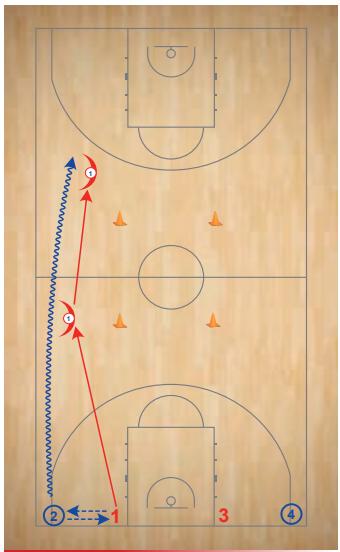
DIJAGRAM 04



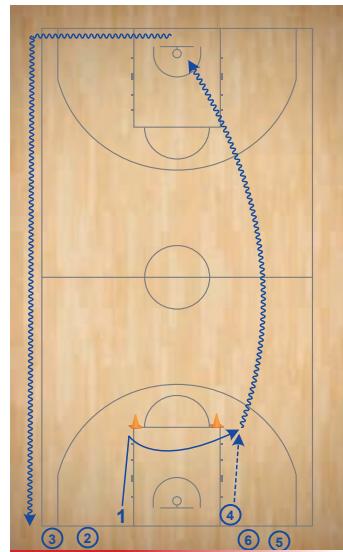
DIJAGRAM 05



DIJAGRAM 06



DIJAGRAM 07



DIJAGRAM 08

**Sigurno je da je dodatni kvalitet za igrača na spoljnoj poziciji da može da odigra 1:1 na niskom postu, i treneri se u obučavanju mlađih igrača moraju voditi i tim principom da i sa te strane prošire napadački repertoar svojih bekova**

no, napadamo odbranu „u leđa“. Zadatak za našeg napadača sa loptom je da prepozna na koju se stranu saginje odbrambeni, i da ga u tu stranu proba da obide. Još jednom, za nas je od ključne važnosti prepoznavanje situacija u igri, odnosno u ovom slučaju „čitanje“ prednosti i u koju se stranu odbrana treba napasti.

Naredna vežba bi predstavljala opet nešto drugačiji zadatak za napadača. Mi sada ovde (**Dijagram 7**) pokušavamo da realizujemo prednost nad odbrambenim igračem koji nam prilazi sa sredine teren, dok je recimo napadač taj koji je bliže bočnoj liniji. Počinjemo tako što je napadač (2) sa loptom u korneru, a odbrambeni igrač 1 na spoju čone i linije reketa. Napadač 2 dodaje ka odbrambenom igraču 1 i započinje kretanje, 1 mu vraća loptu takođe u trku i nakon povratnog dodavanja pokušava da zaustavi driblera.

● **TEPIĆ:** Prepostavka je da u svakom kontranapadu prvu i osnovnu prednost pravimo trčanjem, i za nas je sada ovde zadatak da tu prednost nadogradimo i još više uvećamo onda kada nam odbrana dolazi. Osnovna težnja bi ovde bila, ako uzmemu u obzir da nam odbrambeni igrač prilazi sa strane, dakle mi tu želimo da napadač sa loptom nastavlja da napada istu stranu sve dok mu odbrambeni ne zatvorí put ka košu (postavivši svoje grudi i telo na pravac kretanja driblera). Mi tek onda pokušavamo da nekom promenom pravca i ruke nastavimo prodor ka košu, pritom ne gubeći na brzini. Takođe, kako je prethodno navedeno - mi i ovde moramo biti svesni svojih igračkih karakteristika i shodno tome birati kako šta radimo: ja sam, recimo, zbog svoje visine u situacijama kada sam morao da menjam ruku i pravac kretanja - koristio uglavnom leđnu promenu, dok imam nešto nižih igrača kojima bi u ovoj situaciji više odgovarala prednja promena ruke.

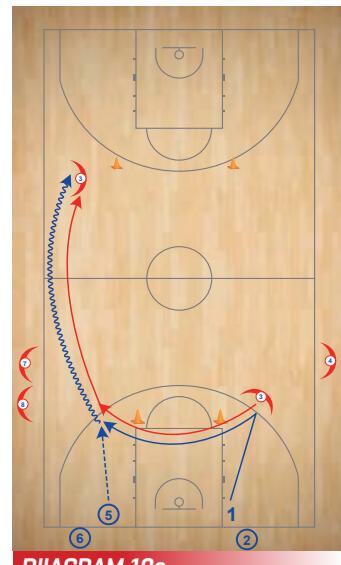
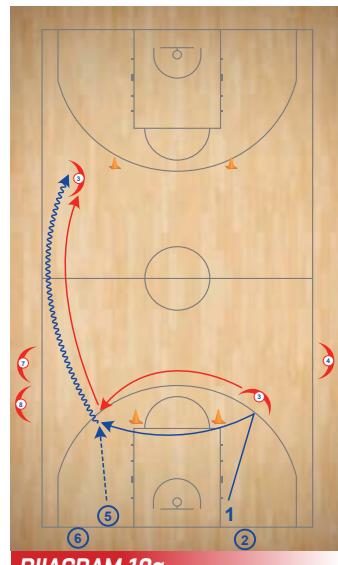
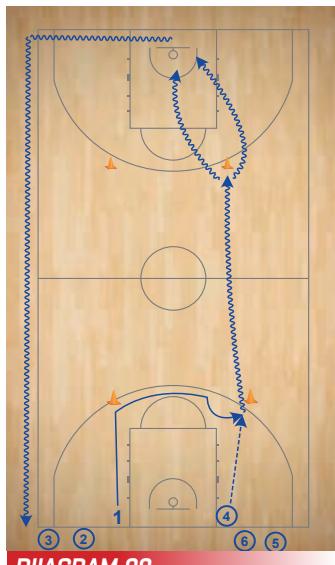
\* \* \*

● **GLIŠIĆ:** U nastavku prelazimo na vežbe rešavanja situacija na otvorenom terenu, ovaj put bez odbrane, dakle u situacijama 1:0, ali uz jedan dodatni zadatak ili element - nadovezačemo odbrambenu kretnju prilaska lopti („Closeout“) u otvaranje za prijem prvog pasa u kotranapadu i igru kroz otvoreni teren koja sledi (**Dijagram 8**). Imamo dve kolone igrača na čeonoj liniji u nivou oba niska posta, i prvi igrač koji započinje vežbu (1) je bez lopte; on radi prilazak konusu na „laktu“, spoljnom

nogom se optvara ka lopti, prima je u kretanju i napada „u leđa“ u kotranapadu. Dodavač za njega, u ovom slučaju 4, nakon što se oslobođio lopte ponavlja zadatu kretnju najpre svojim „Closeout“-om, ka konusu ispred sebe. Igrači se nakon realizacije vraćaju po suprotnom boku u odnosu na stranu koju su napadali, i zauzimaju mesto na začelju kolopne na strani na kojoj su započeli vežbu. Nakon određenog vremena ili broja ponavljanja, menjam stranu tako da svi imaju priliku da napadaju sa obe bočne linije.

● **TEPIĆ:** Izuzetno je bitno da mi, onog trenutka kada smo završili sa odbrambenim prilaskom, zagrađivanjem nakon šuta i započeli svoje otvaranje za prijem prvog dodavanja (u igri - najčešće nakon skoka u odbrani našeg visokog saigrača), dakle mi u tom trenutku moramo proceniti kakva je situacija na otvorenom terenu ispred nas, tamo gde želimo da driblingom osvajamo teren. Da bi bili u stanju da sagledamo raspored i odbrane i naših saigrača, neposredno pre prijema lopte (ispred suprotnog konusa), mi moramo da preko svoga unutrašnjeg ramena kratko pogledamo ka terenu i prostoru u koji treba da „udriblamo“. U zavisnosti od toga koliko nam je odbrana tu blizu, mi možemo koristiti različite vrste polaska u dribling, prvog dribblinga, eventualnih promena pravca koje smo radili u prethodnim vežbama i sl. Naravno, kao bekovi mi pokušavamo da, driblajući u tranziciji, što više koristimo osvajanje terena po boku, jer se većina visokih odbrambenih igrača vraća u svoje zadnje polje kroz sredinu, te je posledično u uzdužnoj sredini terena i najveća „gužva“, odnosno najveća koncentracija odbr. igrača.

● **GLIŠIĆ:** Sledeća vežba na koju prelazimo je blaga varijacija prethodne, gde se vodimo prethodno navedenim principom da će se naše vežbe usložnjavati, što na jednom određenom treningu, što u okviru nekog trenažnog ciklusa. Ovde sada imamo situaciju da odbrana napadaču oduzima kretanje po boku, što ovaj treba da prepozna i adekvatno napadne sredinu terena nakon prijema prvog pasa na kriloj poziciji (**Dijagram 9**). Kao i u prethodnoj vežbi, imamo dve kolone, i započinjemo od igrača bez lopte (1), uz princip da dodavač (4) postaje onaj sledeći koji se otvara za prijem na suprotnom krilu. Takođe, u ovom slučaju želimo da uradimo „Closeout“ na oba krila. Pre prijema, vodimo računa da se leđnim pi-



votom otvorimo ka svom skakaču ispod koša za prijem dodavanja. U određenim situacijama, ako je odbrambeni igrač u prilasku nakon prijema, mi možemo i da uradimo fintu direktnog polaska ka bočnoj liniji, i tako sebi još više otvorimo liniju kretanja ka sredini terena. Napadaču ostavljamo izbor da na drugoj strani može da probije sa obe strane konusa, ali da to mora da uradi uz obaveznu promenu ritma ili čak i ruke kojom dribla.

Ukoliko nastavljamo dalje da usložnjavamo zadatke koje stavljam pred napadača, u narednoj varijaciji (**Dijagram 10a**) on treba da „procita“ koliku zapravo prednost ima nad odbrambenim igračem (i ima li je uopšte), i da shodno tome odabere neku od opcija za osvajanje terena driblingom. Napadač 1 bez lopte počinje svoju kretnju ispod koša i radi „Closeout“ ka odbr. 3, i nakon toga istrčava na suprotnu stranu ispod postavljenih čunjeva. Odbr. 3 ga prati preko čunjeva, i pokušava da se sa njim „izjednači“ na drugoj strani. Od tog trenutka, nakon dodavanja od 5 ka 1 prelazimo u „živu“ igru 1:1 po otvorenom terenu. Nakon što je dodata loptu, 5 će postati naš naredni napadač (**Dijagram 10b**), a 7 koji je čekao otprilike u nivou linije 3p (i van bočne linije) postaje sledeći odbrambeni.

Takođe, nakon nekog vremena ili određenog broja ponavljanja, možemo napadaču „otežati“ zadatak, odnosno umanjiti hendičep za odbranu - ovog puta igraču odbrane 3 dozvoljavamo da, nakon inicijalnog „Closeout“-a, može direktno da prati napadača, te da ne mora da ide sa gornje strane oba čunja (**Dijagram 10c**).

● **TEPIĆ:** Ovo je takođe jedna situacija koja je bliska uslovima igre, gde se neretko dešava da odbrana pokušava agresivno da igra „Deny“ na prijem prvog pasa. Mi tu moramo biti spremni da „čitamo“ zatvoreni stav odbrambenog igrača, i da se, čak i na otvorenom terenu i u najranijoj fazi kontranapada, demarkiramo i otvorimo za prijem lopte. To se može desiti identično situaciji kakvu imamo u vežbi, gde D3 igra u zatvorenom stavu na O1 koji se otvara sa krila na krilo (**Dijagram 11a**), ili pak D3 koji želi da odigra agresivno na prijem i prilazi sa sredine terena u „Deny“ na 1 na krilu (**Dijagram 11b**) – u oba slučaja se napadač demarkira leđnim okretom, i što pre mora da uspostavi vizuelni kontakt sa lotom (koja je ka njemu najčešće upućena lob-dodavanjem).

● **GLIŠIĆ:** U nastavku ćemo se osvrnuti na usavršavanje unutrašnje igre ledima ka košu, gde će nam svoj pogled i određene principe centarske igre preneti Nenad Krstić. Međutim, pošto se mi danas bavimo i određenim vidom saradnje na liniji bek-centar, i Milenko će svakako imati dosta toga da podeli s nama u ovom segmentu posvećenom unutrašnjoj igri.

Imamo dve kolone bliže polovini terena (**Dijagram 12**), i prvi je igrač sa loptom 1, dok sa njim u paru radi igrač 4, koji se otvara za prijem na niskom postu. 1 dođaje ka 4, 4 ide u zadatu realizaciju. 4 nakon svog šuta uzima svoju loptu koju je šutnuo, i sa njom prelazi na zatčelje kolone na suprotnoj strani. 1, nakon dodavanja koje je uputio ka 4, postaje naredni igrač koji će se demarkirati i uraditi zadatu leđnu teniku.

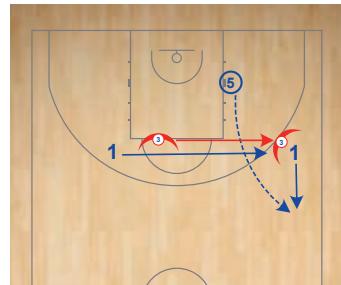
● **TEPIĆ:** Sa aspekta igre bekova, moramo voditi računa da dodavanje našem centru bude kao i sva ostala dodavanja na kojima insistiramo – pravovremeno i precizno. Pripremu za dodavanje (bar u ovom slučaju i u ovoj vežbi) vršimo prethodnim driblingom. Nameru dodavanja moramo da „sakrijemo“, tj. da odbrani ne do-



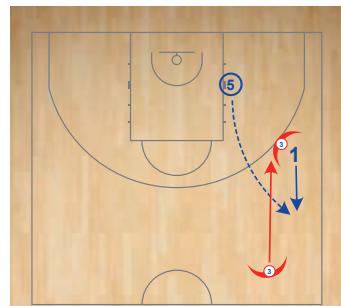
zvolimo da pročita našu ideju na koji ćemo način dodati centru. Ja sam imao običaj da povremeno gledam u pod i tako „signaliziram“ takvo dodavanje, a da dodam direktno – ili obrnuto. Takođe, moramo voditi računa da našem centru ostavimo vremena i prostora da uradi svoju pripremu za prijem, i da na taj način ostvarimo idealni tajming dodavanja.

● **KRSTIĆ:** Način dodavanja bekova ka centru zavisi i od individualnih karakteristika odbrambenog igrača koji tog centra čuva. Ukoliko je na meni kao direktni čuvar bio igrač na poziciji 5, a opet nešto niži od mene, uvek sam preferirao da mi se doda gore direktno ili lob-pasom, jer takvi uslovno rečeno „niži“ igrači obično igraju agresivno rukom na prijem dodavanja o pod. Međutim, čak i pre nego što dođemo u situaciju prijema lopte centra od strane beka, taj centar mora dobro da se otvari, odnosno da napravi svoju pripremu prijema kroz demarkiranje. Ja sam uvek išao unutrašnjom nogom (dok sam još uvek licem okrenut ka košu) u polovinu stava odbrambenog igrača (u ovom slučaju leva noga kao bliža lopti), i oko nje se okretao leđnim pivotom uz prethodno ostvareni kontakt, te se tako otvarao za prijem (kako je prikazan okret igrača na **Dijagram 12**). Takođe, ako je ikako moguće, to otvaranje leđnim okretom i ostvarivanje prednje pozicije za prijem treba da napravimo što bliže košu. Nakon prijema lopte, za svakog centra je bitno da ima pregled igre, kako na strani lopte tako i na strani pomoći. Što se tiče završnice u ovoj vežbi i tehničke šute nakon prijema, za početak ćemo raditi dva driblinga u sredinu reketa, naskok i polu-horog.

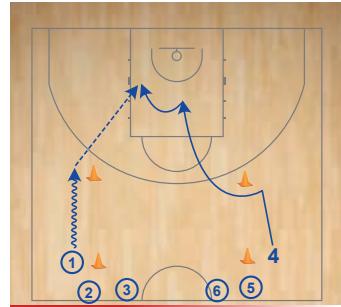
Ono na čemu moramo da insistiramo je da igrači primaju loptu otprilike na polovini ivice reketa (još jednom – pod uslovom da ne mogu da je prime blizu košu). Ovakvo mesto za prijem igraču omogućava da po prijemu napadne obe strane, odnosno podjednako sredinu re-



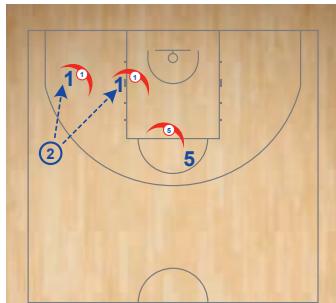
**DIJAGRAM 11a**



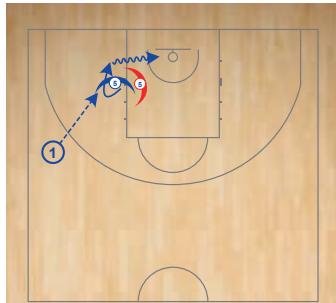
**DIJAGRAM 11b**



**DIJAGRAM 12**



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14

keta (kako smo ovde i zadali realizaciju), ili pak čeonu liniju (raznim pivotiranjima, leđnim okretom, drop-stepom i slično...). Isto tako, svaki put nakon što primimo loptu, a da nemamo već prethodno stečenu prednost i da moramo da gradimo igru 1:1 leđima ka košu – u svakoj takvoj situaciji moramo da pogledamo preko unutrašnjeg ramena ka drugoj strani terena, kako bismo ocenili raspored igrača na terenu i njihove eventualne kretnje (što saigrača u vidu utrčavanja ili otvaranja na perimetru, što odbrane u vidu pomoći, udvajanja...)

● **TEPIĆ:** Sigurno je da je dodatni kvalitet za igrača na spoljnoj poziciji da može da odigra 1:1 na niskom postu, i treneri se u obučavanju mladih igrača moraju voditi i tim principom da i sa te strane prošire napadački repertoar svojih bekova. U mom slučaju, ta unutrašnja igra je bila dosta izražena, pošto sam kroz karjeru puno puta imao prednost u visini nad direktnim čuvarama. Naravno, ukoliko bih imao baš izraženu visinsku prednost, čak i do nivoa mismatch-a bez obzira što igramo na istoj poziciji, onda bih se trudio da primim loptu što bliže košu, gde se od mene očekuje realizacija ako sam branjen 1:1 (**Dijagram 13** – pozicija bliže košu). Sa druge strane, ne zaboravimo da je pozicija nešto dalje od niskog posta, a opet u igri leđi-

ma ka košu – idealno mesto za kreiranje igre, jer je pregled terena dobar, nema puno opcija pomoći ka lopti, mogu se raznim kretanjima bez lopte ili uz blokadu otvoriti lakši putevi saigračima... (**Dijagram 13** – crveno – pozicija između niskog posta i linije za 3p). Naravno, kao i za bilo koji vid igre 1:1 pa tako i ovde, od velike je važnosti dobar raspored saigrača na terenu. Ovde vidimo poziciju našeg igrača na poziciji 5, koji preti prijemom na visokom postu i otvorenim šutem, te tako onemogućava svom D5 da se potpuno posveti beku sa loptom i pomogne.

● **KRSTIĆ:** Nakon određenog broja ponavljanja, menjamo način realizacije. Opcije su razne, ali recimo da imamo situaciju da se odbrambeni igrač blago povlači i ne insistira na kontaktu – onda možemo da se okrenemo licem ka košu i odatle kreiramo (šutem, fintom šuta pa prodorom i sl).

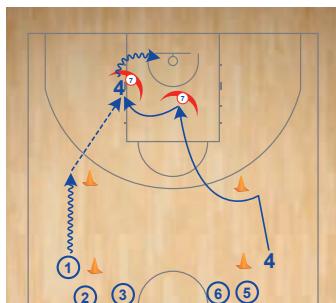
● **TEPIĆ:** Onog trenutka kada uradimo usložnjavanje vežbe, ili kako je Nenad sad ovde zadao drugačiju realizaciju na unutrašnjoj poziciji – tog momenta ćemo ubaciti i drugačiji zadatak što se tiče dodavanja za bekove. To takođe mogu biti razna fintiranja pre dodavanja, različite tehnike, eventualno pivotiranje na perimetru i sl.

● **KRSTIĆ:** Vreme za koje lopta putuje od dodavača na perimetru do igrača na niskom postu, mi takođe moramo da iskoristimo i da čitamo odbranu u tom trenutku. Ako nas odbrambeni igrač (**Dijagram 14**) gura (i to ponajviše kontaktom na našem ramenu bližem košu), mi ga puštamo da taj kontakt poveća i onda u poslednjem momentu sa primljenom loptom vršimo „pretkorak“ na čeonu liniju (polazak prednjim pivotom – u ovom slučaju levom nogom, i prvi je dribling levom rukom).

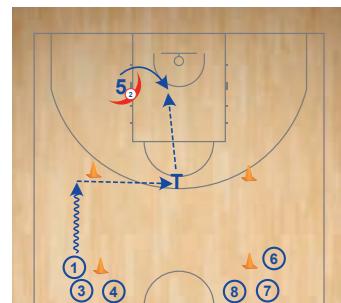
● **GLIŠIĆ:** Kako bismo simulirali situaciju o kojoj je Nenad upravo govorio, mi u ovoj vežbi ubacujemo odbrambenog igrača koji igra dirigovanu odbranu (**Dijagram 15**). Rotiramo se u vežbi tako što odbrambeni igrač skuplja loptu nakon realizacije i iznosi je na suprotnu stranu, a napadač postaje naredni odbrambeni.

● **KRSTIĆ:** Mi moramo u igri 1:1 bez lopte na niskom postu da budemo spremni na odbranu koja igra agresivno na dodavanje, često u situacijama za 3/4 tela ispred napadača ili (nešto ređe) u potpunosti ispred. Do takvih situacija u igri može doći iz mnogo razloga (poput, recimo, mismatch-a nakon određenih preuzimanja). Napad u toj situaciji mora da ima rešenje iz „High-Low“ igre, gde faktički iz dva dodavanja i preko trećeg igrača mi spuštamo loptu na našeg igrača koji ima prednost. Primer takve saradnje imamo u narednoj vežbi, gde na mestu dodavača na visokom postu imamo trenera (**Dijagram 16**).

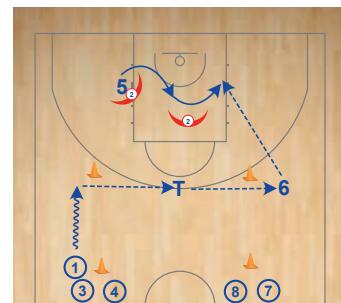
● **TEPIĆ:** Sa aspektom beka-dodavača na krilu, mi moramo na vreme da prepoznamo situaciju gde odbrana igra na 3/4 tela, i da izvršimo pravovremen prenos na igrača na visokom postu. Takođe, drugo dodavanje



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18

u „High-Low” igri, dakle ono koje sa visokog posta dolazi na igrača koji je branjen preko, to je dodavanje uglavnom lob-pas. Isto tako, mi moramo da vidimo i odakle se odbrana odlučuje da pomaže na bilo koji eventualni lob-pas, i neretko će nam se otvoriti prilika da dodamo nekom od saigrača na perimetru (a najčešće igracu u korneru na strani pomoći). Na kraju, igrac na niskom postu mora da zadrži kontakt sa svojim čuvarem koji je pretodno ostvario leđnim pivotom, i u tom kontaktu ostaje sve dok lopta u tom lob-pasu sa visokog posta ne pređe nivo njegovog (napadača na niskom postu) ramena.

● **KRSTIĆ:** Čak i za slučaj da odbrambeni igrac uspe da odbrani provitnu „High-Low” igru (u smislu da se „oporavi” nakon leđnog okreta napadača i ponovo zauzme zatvoreni stav), mi kontinuitet sruštanja lopte na unutrašnju poziciju dobijamo prenosom na drugu stranu, gde faktički uključujemo još jednoga igraca napada (Dijagram 17). Ovde je vrlo važno zadržati prvobitni kontakt sa odbr. igracem, i sebi napraviti što je više moguće prostora u koji bi trebalo da „upadne” to naredno dodavanje sa krila (u ovom slučaju – igrac 6 iz naše vežbe):

● **GLIŠIĆ:** S obzirom da smo u prethodnih nekoliko vežbi imali naglasak na igru driblingom u kontranapadu, te potom i na unutrašnju igru, sada prelazimo dalje na saradnju igraca putem blokade bez lopte. U narednoj vežbi (Dijagram 18) imamo situaciju kontra-blokade za igraca (u većini slučajeva bi to bio naš šuter) koji se inicijalno nalazi u daljem korneru. Nakon što primi blokadu a potom i loptu, igrac iz kornera (za koga u ovom slučaju prepostavljamo da je branjen „u leđu”, odnosno preko donjeg bloka koji je primio) – on će prodrrom napasti reket i isprovocirati pomoć odbrambenog igraca sa blokerom. Ostavimo sada po strani taktiku i to što ovde kroz vežbu dolazi do blokade „mali-mali” koja bi po svoj prilici bila neutralisana preuzimanjem bez posledičnog mismatch-a – mi se sada ovde bavimo principima navođenja na blokadu, njenog korišćenja i čitanja situacije nakon pomoći odbrane na prodoru. Sistem rotiranja igraca možemo videti na Dijagramu 19, gde je princip da 3 koji je primio prvu blokadu iznosi loptu na stranu odakle je ona krenula, da inicijalni dodavač 1 postaje novi bloker, a da narednu blokadu prima inicijalni bloker 2.

● **TEPIĆ / KRSTIĆ:** Igrač koji blokadu prima, mora da se pripremi, i oštrom, kratkom kretnjom ka košu, na nju navede odbrambenog igraca. Sa druge strane, igrac koji tu donju blokadu postavlja mora da se ispravno iz nje otvori i da bude spreman za prijem lopte. Na taj način, nakon eventualnog dodavanja, dobrim prijemom lopte i efikasnom realizacijom, igrac koji je postavio blokadu kažnjava pomoć sa sebe. I konačno, obojica igraca su odgovorna za ispravan tajming te blokade, jer ako nam vremenska organizacija izostane – blokada neće

biti efektivna, a rizikujemo čak i da nam se dosudi faul u napadu usled neregularno postavljenog bloka.

● **GLIŠIĆ:** U svim prethodno navedenim situacijama i vežbama, a naročito u ovoj gde se sada osvrćemo na saradnju blokadom od lopte, od igraca zahtevamo da vizualizuju trenutnu situaciju. Igrač koji je sposoban da, čak i u vežbama bez aktivnog suprotstavljanja odbrane zamisli mogući scenario, kako bi odbrana reagovala, takav će igrac pre usvojiti određeni element i biti brži i uspešniji na putu svog razvoja u odnosu na onog koji nije u stanju, ili je manje sposoban, da tako nešto zamisli.

Na narednom primeru, možemo videti vežbu saradnje igraca postavljanjem leđne („slepne”) blokade koja dolazi iz dubine ka perimetru (Dijagram 20), i kako se dalje igraci u vežbi rotiraju i prelaze na naredni zadatak (Dijagram 21):

Prema istom principu prijema leđne blokade, mi je možemo iskoristiti sa strane dalje od lopte, kako je ovde i prikazano, ili opet bliže lopti, a sve u zavisnosti od toga kako nam je igrana odbrana (što se odbr. igrac više povlači ka košu, to je veća prilika za utrčavanje ispred njega i korišćenje leđne blokade sa unutrašnje strane).

Varijacija koju dalje možemo dodati je da igrac koji je primio prvu leđnu blokadu (Dijagram 22), nakon nje primi i donju blokadu (Dijagram 23).

\* \* \*

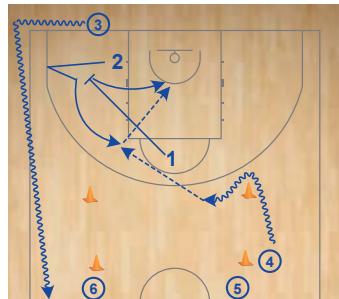
Na kraju, prelazimo na određene vežbe situacione igre 2.2. U narednoj takvoj vežbi u parovima, i za napad i za odbranu, od napadača tražimo (Dijagram 24) da prepoznuju „Closeout” situacije, da „čitaju” gde imaju prednost i da kroz akcionu celinu objedinjuju prethodno usvojene tehničke elemente. Naravno, treneri ovde mogu insistirati na mnogim ograničavajućim faktorima, što za napad što za odbranu. Na primer limitiramo napad na jedno dodavanje od trentka prijema lopte na suprotnoj krilnoj poziciji.

● **TEPIĆ:** Za odbranu bi limitirajući faktor mogao da bude da, recimo, trener koji stoji ispod koša i koga odbrana ne vidi, da taj trener pokaže broj i tako napadače ograniči na određeni broj driblinga, gde pritom odbrana faktički ne zna koliki je taj limit.

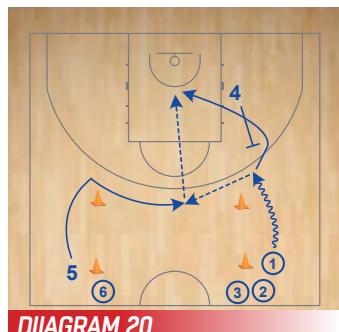
● **GLIŠIĆ:** Varijaciju vežbe bi bila da po istom principu ukrštanja uradimo Closeout-e, s tim što napadači sada zauzimaju pozicije u korneru i na krilu (Dijagram 25). Takođe, da bismo došli do situacije kažnjavanja Closeout-a iz kornera, onda radimo 2 dodavanja kružno (Dijagram 26):

Na kraju, možemo koristiti razne tipove igre 3:3 na polovini terena, sa različitim ograničenjima, gde bi trebalo da objedinimo sve elemente tehnike i individualne taktike na kojima smo radili, bilo to u pojedinačnom treningu ili unutar određenog ciklusa treninga. ●

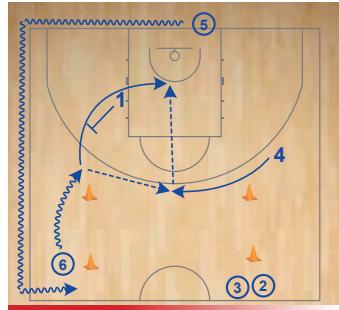
**Priredio : Aleksandar Virijević**



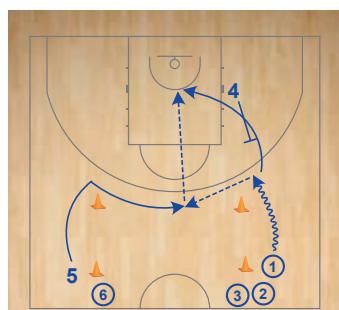
DIJAGRAM 19



DIJAGRAM 20



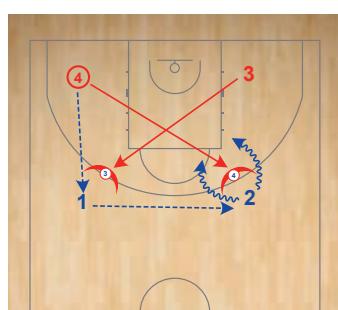
DIJAGRAM 21



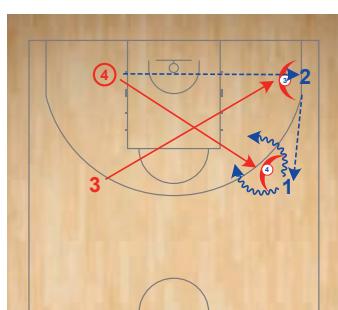
DIJAGRAM 22



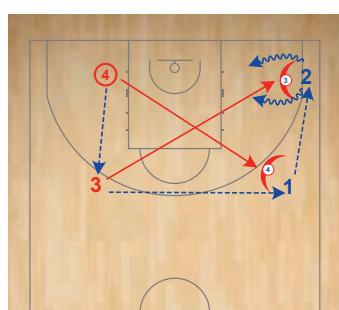
DIJAGRAM 23



DIJAGRAM 24



DIJAGRAM 25



DIJAGRAM 26

# Odbrambena organizacija Francuske reprezentacije



**Ovde će biti predstavljen sistem odbrane koji mi primenjujemo u nacionalnom timu Francuske već nekoliko godina unazad. Ono što je svakako važno na samom početku napomenuti jeste da je ovaj sistem prilagođen kvalitetima i atletskim sposobnostima naših igrača, odnosno njihovoj brzini, agilnosti i (kroz trening stečenoj) agresivnosti.**

**N**a najvišim stepenima takmičarske košarke, kakvim smatramo klupska i reprezentativna takmičenja na kontinentalnom ili svetskom nivou, odbrana je determinišući faktor koji timove odvaja jedne od drugih i na kraju predstavlja razliku koja je presudna za ishod utakmica i ostvarivanje rezultata. Ovde će biti predstavljen sistem odbrane koji mi primenjujemo u nacionalnom timu Francuske već nekoliko godina unazad. Ono što je svakako važno na samom početku napomenuti jeste da je ovaj sistem prilagođen kvalitetima i atletskim sposobnostima naših igrača, odnosno njihovoj brzini, agilnosti i (kroz trening stečenoj) agresivnosti. Iz ovakve potencijalno dobre odbrane bi trebalo i da proizidi mogućnosti da se u napadu, a naročito u kontranapadu, igra brzo i postižu laki poeni.

S obzirom na to da svaka odbrana u zadnjem polju počinje onog trenutka kada se promeni posed, odnosno u prednjem polju, tako ćemo se i mi za početak osvrnuti na defanzivnu tranziciju i naše opšte principe odbrane od kontranapada.

Osnovna težnja koju imamo u defanzivnoj tranziciji jeste da vrlo rano (i što je moguće brže nakon promene poseda) uspostavimo pritisak na loptu i usporimo trčanje napada kroz „otvoreni“ teren. Takođe, ovakav način odbrane u ranoj fazi će nam često doneti priliku i da protivniku otežamo razvoj postavljenog napada na polovinu terena. Dalje, naš cilj je da, onoliko koliko je to moguće, ostanemo na dobrom odbrambenim pozicijama i sa svojim direktnim napadačem za koga smo zaduženi, i izbegnemo rotaciju u odbrani (ili da joj što kasnije pribegne-

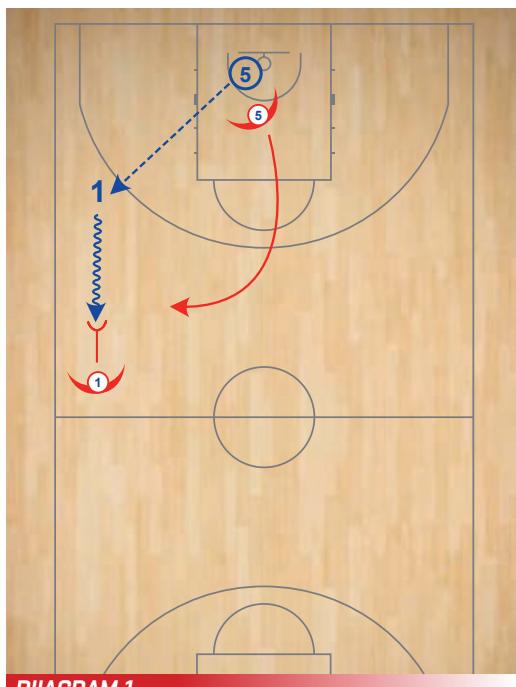
mo). Razlog za ovo je taj da današnji timovi, u modernoj napadačkoj košarci, protiv rotacija igraju lako i uglavnom ih dobro rešavaju i poentiraju.

Pored osnovnog pritiska na loptu, koji opet zavisi od pravovremenog prilaska igraču u posedu (najčešće plejmejker koji je primio prvi pas), želimo da u toj prvoj fazi uključimo i ostale odbrambene igrače. Jedan od primera saradnje u ranoj fazi defanzivne tranzicije jeste pomoći visokog igrača našem primarnom odbrambenom igraču na lopti (**dijagrami 1 i 2**).

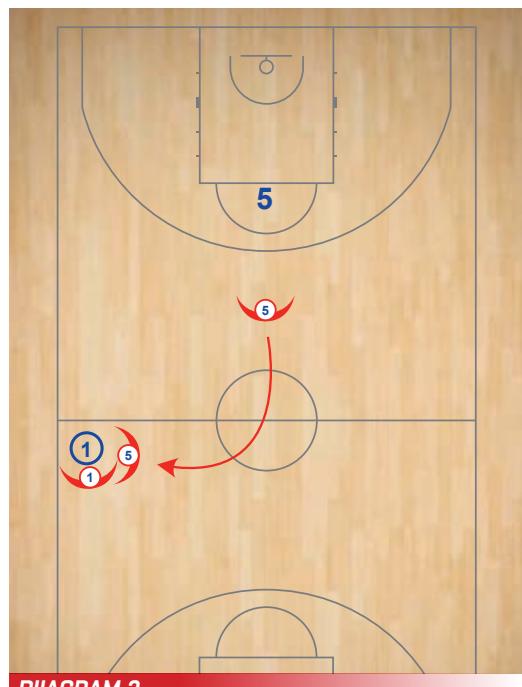
Na **dijagramu 1** imamo tipičnu situaciju nakon promene poseda, gde O1 (Offense 1) dobija loptu na krilu i na taj način je otvoren kontranapad. D1 (Defense 1) prilazi i u kontrolu uzima igrača s loptom što ranije u prednjem polju, dok sa druge strane naš D5 koristi situaciju gde, recimo, O5 ne trči dobro nakon svog skoka i dodavanja. D5, s obzirom na to da trenutno nije okupiran svojim direktnim igračem O5, na otvorenom terenu vrši akciju pomoći kako bi se napredovanje lope usporilo.

Takođe, D5 ima mogućnost da, ukoliko se već njen O5 priključuje primarnom kontranapadu, iz svoje akcije pomoći i vraćanja na otvorenom terenu nastavi dalje u potpuno udvajanje igrača s loptom (**dijagram 2**).

Što se tiče individualne odgovornosti igrača D1, pre nego je primio bilo kakvu pomoći od svojih saigrača ili ostvario neki drugi vid odbrambene saradnje – on ima osnovni zadatak da ne dozvoli napredovanje lopte niz teren po bočnoj liniji. Drugim rečima, ukoliko već mora da bude probijen, to može biti samo ka sredini, jer odатle jedino i može da dobije pomoći od saigrača.



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2

Nakon što smo definisali najopštiji princip kontrole lopte u ranoj fazi odbrane kontranapada, osvrnućemo se na pojedine detalje odbrane od igre 2:2 u sekundarnom kontranapadu (tzv. Drag Pn'R).

Većina timova se trudi da, sa aspekta napada, u ovoj situaciji zauzme raspored od dvojice igrača u piku na strani lopte, dok su ostala tri napadača na drugoj strani. Težnja napada je da se taj Pn'R odigra na krilu, i to pod obavezno u zoni šuta (**dijagram 3a**), dakle što bliže liniji za tri poena. Stoga, tendencija odbrane je da napadu oduzme ovo idealno mesto za pik i natera ga da tu blokadu odigra visoko, odnosno bliže središnjoj liniji terena. Ovo se može ostvariti tako što odbrambeni D5 rano uspostavlja kontakt sa svojim direktnim O5 i „izgurava“ ga ka sredini terena i dalje od krilne pozicije gde napadač namerava da postavi blokadu (**dijagram 3b**). Samim tim, ukoliko se ta blokada postavi visоко i na po napad nepovoljnoj poziciji, to ostavlja mogućnost odbrambenom D1 da ide ispod bloka na piku, i time se taj Pn'R faktički neutrališe.

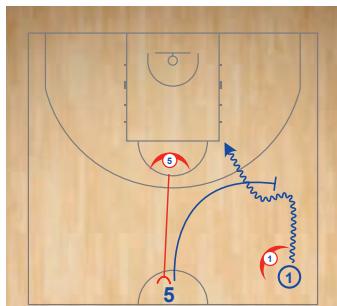
Valja napomenuti da odbr. D5 u ovoj situaciji, nakon što faktički do samog trenutka pika igra odbranu „izguravanjem“, nakon što do pika dođe on može da igra ili kratko iskakanje na driblera ili da se povuče (prekine da izgurava i odvoji se od O5) kako bi njegov D1 prošao između dvojice centara, svog D5 i napadača blokera O5. Ove dve različite opcije primenjujemo u skladu sa sposobnostima blokera O5 i prema tome koliko je efektivan njegov rol.

Ukoliko je naša odbrana uspela da, idući ispod blokade u dolasku, neutralizuje taj rani Pn'R, onda treba očekivati da dvojica napadača urade re-screen (re-pick). Mi sada već prelazimo na polje naših defanzivnih principa u postavljenoj igri na polovini terena. Ukoliko do re-picka dođe, odbr. D1 ima zadatak da što je moguće ranije nakon prvog bloka uspostavi kontakt s driblerom i oduzme mu liniju prodora na drugom piku koji on (D1) neminovno mora da brani preko (**dijagram 4a**). S druge strane, odbr. D5 takođe mora da koriguje svoju poziciju nakon uspešno odbranjenog prvog pika i na drugom

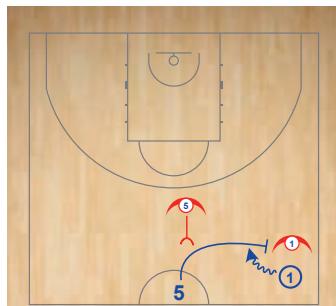


mora da zauzme drop poziciju (**dijagram 4b**) kako bi kontrolisao eventualni prodor po boku od strane napadača sa loptom O1.

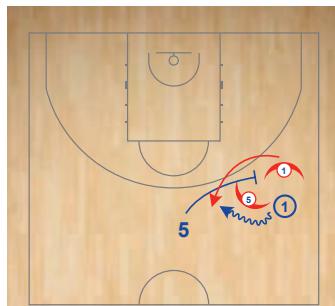
U kontekstu ove napadačke situacije ranog Pn'R-a i re-picka vodimo se principom da svaka dobra odbrana od pika uključuje svih pet igrača, a ne samo dvojicu direktnih iz igre 2:2. Pa tako i ovde, u dатој situaciji želimo da dvojici naših D1 i D5 pomognemo tako što ćemo uključiti i ostalu trojicu. Pre svih, tu mislimo na odbrambenog igrača koji čuva napadača na prvom dodavanju „iza pika“ (u najvećem broju slučajeva to bi bio drugi visoki igrač napada, O4). Taj naš odbrambeni X4 je ključ dobre timske odbrane od Pn'R-a, jer on kontroliše izlazna dodavanja iz pika, ili po perimetru (**dijagram 5a**) ili direktno na visokog iz pika koji radi, recimo, short roll otvaranje nakon svoje blokade (**dijagram 5b**).



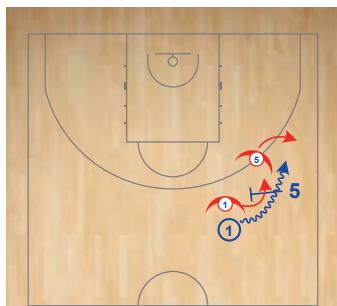
**DIJAGRAM 3a**



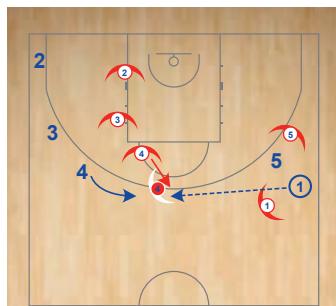
**DIJAGRAM 3b**



**DIJAGRAM 4a**



**DIJAGRAM 4b**



**DIJAGRAM 5a**



**DIJAGRAM 5b**



**DIJAGRAM 5c**



U obe navedene situacije D4 mora da ima dobar tajming za svoju reakciju i mi od njega tražimo da svoju kretnju započinje i završava sa dodavanjem (kreće i stiže s loptom). Na **dijagramu 5a** možemo videti da ako su svi igrači odbrane uradili dobar posao, u smislu neutralisanog driblera te nakon toga i otežanog dodavanja gde lopta dugo putuje do O4 – mi u ovoj situaciji možemo čak i da ukrademo loptu.

Konačno, u situacijama dubokog rola od strane O5, pokrivanje visokog iz pika vršimo sa najdaljeg igrača od lopte, u ovom slučaju D2 (**dijagram 5c**).

Takođe, podrazumeva se da svi igrači uključeni u odbranu od Pr'R-a moraju imati aktivni rad rukama (što se naročito odnosi na D1 na piku, koji mora da oteža sva dodavanja, pre svega izlazni pas o pod na eventualni Short Roll od O5).

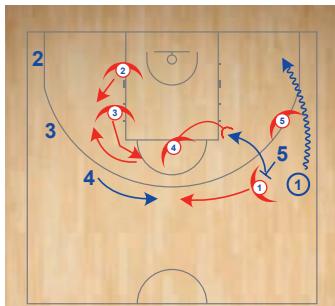
Jedna od opcija timske odbrane od Pn'R i re-picka koju možemo koristiti u ovoj situaciji jeste preuzimanje s više igrača (**dijagram 6**). Ovakav način preuzimanja može biti ili prethodno dogovoren i utreniran, ili u pojedinim situacijama čak i iznuđeno rešenje u slučaju da je D5 morao da preuzme O1. Dakle, u ovoj situaciji želimo da uma-

nimo pretnju mismatcha sa O5, te ne želimo da njega preuzeme D1 direktno iz pika, već prvi sledeći do lopte (u ovom slučaju D4). Tako se D1 iz situacije Pn'R-a prebacuje u preuzimanje po perimetru i izlazi na napadača bez lopte na vrhu reketa. Od ključne je važnosti da i D3 ima svoj zadatak da uradi pozicionu kratku pomoć (Stun odbrana). Jednostavno, svaka naša odbrambena akcija na lopti iziskuje nekakvu dodatnu akciju prvog, drugog i trećeg igrača iza lopte (ili, u ovom slučaju, iza pika).

Iz mnogo razloga i mnogo puta na utakmici nećemo biti u stanju da nateramo napad da taj prvi pik u dolasku odigra visoko. Isto tako, mnogo puta ćemo igrati i protiv beka s loptom kome se ne sme ići „ispod“ blokade, jer će nam pogoditi šut za 3p u piku. Mi se u tim situacijama (**dijagram 7a**) trudimo da taj pik, odnosno pretnju beka s loptom, neutrališemo tako što ga s D1 branimo „preko“ blokade, uz vezanu kratku pomoć (kratki slide, samo jedno „klijenje“ u stavu – u našoj terminologiji Black) od strane D5, i kratku pomoć (Stun) od prvog igrača u odbrani ispred pika, u ovom slučaju D4.

Ukoliko smo dobrom timskom odbranom oduzeli rešenja šutem ili prodorom napadaču O1 s loptom, moramo isto tako efektivno da zaustavimo i rol blokera O5. U oba slučaja, bilo da on nakon blokade „rola“ duboko ka košu ili više ka kratkom korneru (**dijagram 7b**), odbrambeni D2 iz kornera na strani pomoći (kao najdalji od lopte) zadužen je da pokrije taj rol. Naravno, u svim akcijama svih odramebnih igrača tražimo brze i eksplozivne kretnje i aktivni rad rukama kako bi se sprecila po napad povoljna lako izvedena dodavanja.

U situaciji kada visoki napadač O5 koji rola primi loptu, i mi smo ga pokrili sa najdaljim odbrambenim D2 sa strane pomoći, u tom se trenutku napadu otvaraju mnoge mogućnosti za utrčavanja ka košu kroz reket. Ovakav raspored napadača naročito dobija na opasnosti jer je visoki dodavač O5 okrenut licem ka košu i pri tom s nižim bekom D2 na sebi, te su zbog razlike u visini i smanjene mogućnosti pritiska na dodavanje. Takva utrčavanja mi pokušavamo da neutralizujemo dobrim pozicioniranjem na strani pomoći, gde su D4 i D3 zaduženi za kontrolu trojice igrača. Na primeru utrčavanja s vrha reketa (**dijagram 8**) možemo videti da D4 ima zadatak da utrčavanje ispred igrača brani bumpom i kratkim kontaktom. Međutim, moramo imati u vidu i situacije gde napad jedno utrčavanje od O4 pretvara u blokадu, te tako svaku preveliku kontrolu i prekomerni kontakt D4 kažnjava oduzimanjem povratka na O3. Napad dobija otvoreni skip-pasom u tom slučaju. Zbog toga insistiramo na tehniči gde naš D4 samo unutrašnjim ravnem i polovinom tela bližom lopti radi bump, a onda tvojstvu pomoći pretvara u vraćanje opet unutrašnjim pivotom i sprintom ka O3.



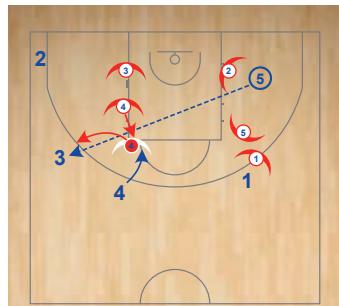
**DIJAGRAM 6**



**DIJAGRAM 7a**



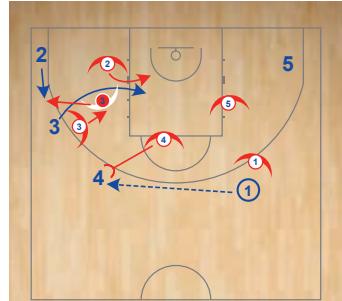
**DIJAGRAM 7b**



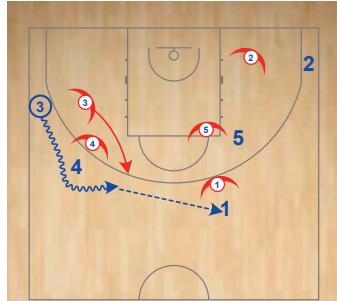
**DIJAGRAM 8**

Kako smo već rekli, većina napadačkih sistema, ukoliko im je taj prvi pik u dolasku neutralisan, želi da do kontinuiteta kretanja dođe prebacivanjem lopte na drugu stranu (**dijagram 9**) i narednom igrom 2:2 (Motion ili Euro-offense, prim. prev.). Prvi napadač do lopte utrčava ka košu i na njegovo mesto treba da dođe O2 (i onda uglavnom treba da usledi pik sa O4 na krilu). D3 najpre mora da u zatvorenom stavu odbrani prvih nekoliko koraka utrčavanja njegovog O3 (uz podrazumevani prethodno ostvareni kontakt čak i pre početka utrčavanja) i onda nakon što je neutralisao pretnju cuta D3 može (ne da nužno i mora) da preuzeme O2 koji se penje ka krilu da bi došao do pika. I u ovoj situaciji od D3 tražimo da uspostavi kontakt sa igračem O2 koga je preuzeo, te mu tim jakim kontaktom oteža idealan ugao i brzinu dolaska na uručenje od O4. Ovakav kontakt naročito dobija na značaju ako je O2 dobar šuter, te smo primorani da ga „pratimo“ na uručenju (gde bi, sa aspekta odbrane, povoljnije bilo ići mu ispod blokade ukoliko je to napadač bez šuta).

S obzirom na to da smo precizirali kako rešavamo kretanja kontinuiranog Pn'R sa strane na stranu gde visoki igrač prima izlazni pas iz pika (faktički, Motion Offense), sada ćemo se osvrnuti na situaciju gde to izlazno dodavanje prima bek (**dijagram 10a**) i nakon toga on dobija novi pik od drugog velikog. Do ovih situacija može doći na mnogo načina (obično iz „dijamant“ inicijalne formacije). Mi ovakve težnje napada za novim pikom (**dijagram 10b**) rešavamo tako što na dribleru O2 primenjujemo Weak odbranu, odnosno usmeravamo ga u njegovu slabiju stranu (pod pretpostavkom da je to desnoruki igrač, teramo ga da dribla uлево). Naravno, i ovde insistiramo na veoma bitnim tehničkim detaljima - ponovo uspostavljamo kontakt i ne otvaramo mu liniju prodora ka košu, već ga u dijagonalnom odbr. stavu usmeravamo ka korneru (zeleni liniji). Takođe, kao i za sve prethodne akcije odbrane od Pn'R, uključeni su i ostali naši igrači, a najočigledniju prvu pomoći pružaju odbrambeni na prvom dodavanju D3, odnosno kontrolu eventualnog prodora vrši D5.



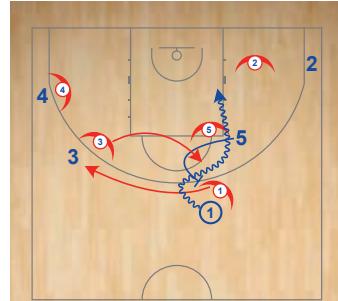
**DIJAGRAM 9**



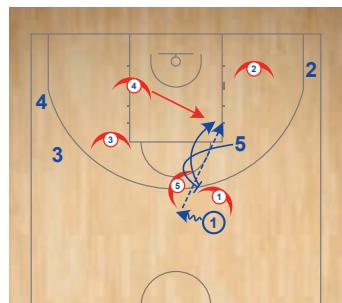
**DIJAGRAM 10a**



**DIJAGRAM 10b**



**DIJAGRAM 11**



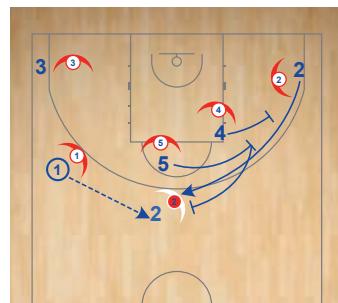
**DIJAGRAM 12a**



**DIJAGRAM 12b**



**DIJAGRAM 13a**



**DIJAGRAM 13b**

Moramo prepostaviti da će se napad adaptirati na našu Weak opciju i da će napadač O5 promeniti stranu blokade. Takva situacija, ukoliko je centar ostao u Dropu (što je kod nas uglavnom slučaj sa Goberom), napadač sa loptom ostavlja opciju da uradi Snake kretnju (**dijagram 11**). Mi u tom slučaju radimo preuzimanje između dvojice bekova (ovde D2 i D3) i tako pokušavamo da opet umanjimo neminovnu prednost koju napad dobija ovom promenom strane blokade.

Ipak, ova Snake kretnja driblera iz Pn'R-a nosi veliki rizik za odbranu. Mi onda pribegavamo rešenju da naš centar odigra agresivnije umesto u Dropu, što sa sobom povlači sasvim drugačiji skup opcija od strane ostalih igrača, prvenstveno iz razloga što sada moramo da zau stavimo rol visokog O5. Kao i u prethodno opisanoj situaciji, napad „okreće“ pik na drugu stranu i, nakon kratkog iskakanja odbrambenog D5, lopta se spušta na Short roll od O5 (**dijagram 12a**). Mi ovaj kratki rol direktno pokrivamo najdaljim igračem od lopte (ovde D4), dok se protiv utrčavanja iz kornera borimo najpre rotacijom po perimetru pa potom i iz dubine (**dijagram 12b**).

Možemo videti koliki je značaj naše odbrane Weak i na koji način sve opcije koje iz nje proizilaze mi u stvari možemo da primenimo protiv većine napadačkih sistema koji će, u nekom trenutku, doći do igre 2:2 na vrhu reketa. Tako se ovakva odbrana usmeravanja driblera u slabiju stranu dà primeniti i protiv inicijalne Zipper formacije (**dijagram 13a**) ili protiv napada koji započinje uzastopnom blokadom za šutera (**dijagram 13b**).

Naravno, bez obzira na to što se oslanjam na ovaku odbranu od pik od trenutka kad do pik dođe, mi i dalje insistiramo na postulatima individualne odbrane i na lopti i bez lopte: pritisak, kontakt, kontrola linija prodora i utrčavanja, početak i kraj kretanja istovremeno sa dodatom loptom, pomoći i vraćanje...

Samo uz ovakvo insistiranje na detaljima fizičke predispozicije naših igrača mogu doći do izražaja, i samo uz inicijativu u individualnoj odbrani možemo igrati dobru timsku odbranu. ●

**Priredio : Aleksandar Virijević**

**Naravno, bez obzira na to što se oslanjam na odbranu od pik od trenutka kad do pik dođe, mi i dalje insistiramo na postulatima individualne odbrane i na lopti i bez lopte: pritisak, kontakt, kontrola linija prodora i utrčavanja, početak i kraj kretanja istovremeno sa dodatom loptom, pomoći i vraćanje... Samo uz ovakvo insistiranje na detaljima fizičke predispozicije naših igrača mogu doći do izražaja, i samo uz inicijativu u individualnoj odbrani možemo igrati dobru timsku odbranu**

# DKS koncept – Drive (prodor), Kick (dodavanje), Swing (ekstra pas)



## ● PRINCIPI DKS KONCEPTA:

### 1. Napadaju se 4 tačke na perimetru

Dve tačke su na „breaku” u uglovima terena, a dve tačke su na produžetku zamišljene linije koja bi spajala obruč, lakan penala i tu tačku (slot). Tačka se nalazi pod uglom od 60 stepeni u odnosu na uglove (**dijagram 1**).

Ovakav raspored, koji napadače postavlja na rastojanje od 1,5 dodavanja, otežava bilo kakvu defanzivnu aktivnost (pomoći i vraćanje, rotacije i zonsko postavljanje) i omogućava napadu više vremena i prostora za odabir i izvršenje sledeće napadačke aktivnosti (šut, prodor, dodavanje), što bi trebalo da rezultira višim procentima uspešnosti realizacije.

### 2. Unutrašnje tačke (house)

Prostor između ivice reketa s jedne strane i „short corner“ tačke s druge strane (**dijagram 2**).

### 3. Drive – Kick princip

Prepostavka je da se dubina napada ostvaruje prodorom (drive), što će primorati odbranu na reakciju, odnosno pokušaj zaustavljanja prodora, a samim tim dočeka situaciju koju obično nazivamo „kreiranjem viška“. Tačnije odbrana u jednom trenutku prodor (igraca s loptom) brani s dva (ili više) igrača, što je automatska prednost napada. Cilj napada je da iskoristi taj

momenat kreiranja viška lociranjem slobodnog igrača i dodavanjem (**dijagrami 3 i 4**).

### 4. Kick – Swing princip

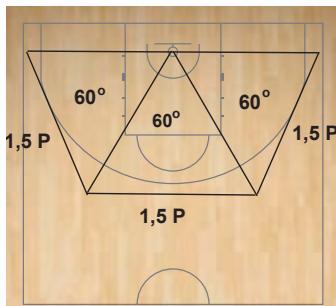
Posle prodora i dodavanja do slobodnog igrača na perimetru, od igrača se traži da sledeća akcija bude još jedno dodavanje, tačnije ekstra pas. Dakle, posle prodora (drive), pasa na perimetar (kick), radimo još jedno dodavanje (swing) (**dijagrami 5 i 6**).

### 5. Princip relokacije na perimetru

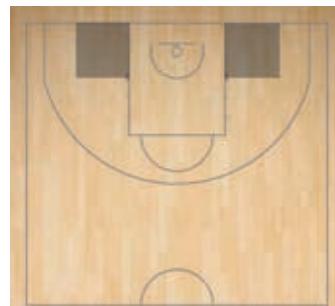
Relokaciju rade samo igrači na strani lopte, u зависности od toga s koje pozicije se napada i pod kojim uglom. Cilj je da se četiri igrača koji igraju na spoljnim pozicijama uvek (ili u što većem procentu) nalaze na četiri tačke s kojih želimo da napadamo ili poentiramo. Od igrača se traži da pronađu slobodno mesto na perimetru i zauzmu tu tačku.

### 6. Princip relokacije igrača koji napadaju „house“ u momentu inicijalnog prodora

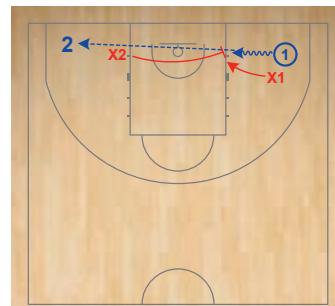
U situaciji kada iz ugla napadamo uz čeonu liniju, igrač na „house“ poziciji čiji čuvan izlazi na pomoći radi „flash cut“ u sredinu reketa (**dijagram 7**), a kada iz ugla napadamo sredinu, igrač na „house“ poziciji vrši relokaciju uz čeonu liniju (**dijagram 8**).



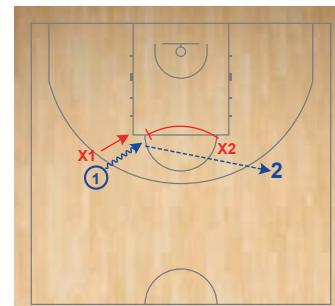
DIJAGRAM 01



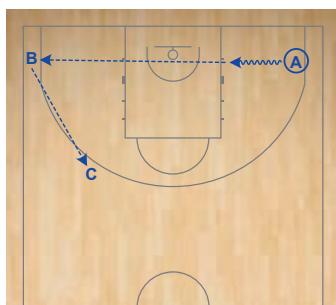
DIJAGRAM 02



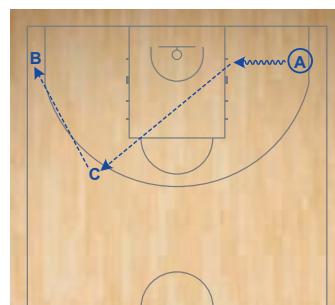
DIJAGRAM 03



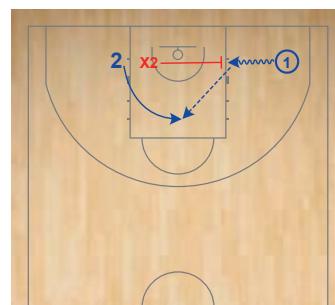
DIJAGRAM 04



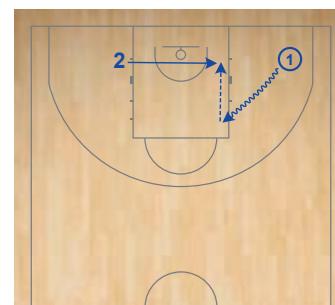
DIJAGRAM 05



DIJAGRAM 06



DIJAGRAM 07



DIJAGRAM 08



Kada vršimo prodor sa „slot“ pozicije u sredinu, imamo dve opcije za igrača postavljenog na „house“ poziciji:

1. pas na obruč ili „bounce“ pas iza leđa odbrane (**dijagram 9**)

2. relokacija uz čeonu liniju (**dijagram 10**).

U situaciji kada vršimo prodor sa „slot“ pozicije ka čeonoj liniji takođe imamo dve opcije:

1. „flash cut“ u sredinu reketa (**dijagram 11**)

2. kao i kod prodora u sredinu, relokacija uz čeonu liniju (**dijagram 12**).

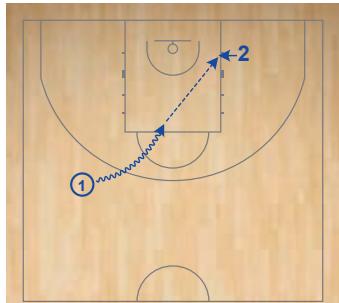
Kretanje igrača postavljenog na „house“ poziciju je u zavisnosti od tajminga pomoći njegovog čuvara, kao i od pozicije na kojoj želi da zaustavi prodor.

#### ● 4:0 OPCIJE

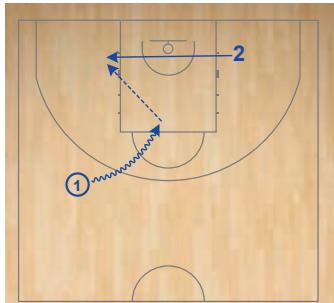
##### ➤ OSNOVNA OPCIJA

Igrač A sa „slot“ pozicije napada reket (drive), izbacuje pas u dalji korner za igrača C (kick) čiji je čuvan izašao na pomoć, odmah nakon dodavanja igrač B popunjava „slot“ poziciju odakle je igrač A započeo prodor, a igrač A popunjava poziciju u korneru. Igrač C iz kornera po prijemu lopte dodaje ekstra pas (swing) na „slot“ poziciju do sebe igraču D, koji vrši drugi prodor u reket (drive), samim tim započinje novu DKS sekvencu, i koji takođe izbacuje pas u korner igraču A (kick), a igrač iz kornera dodaje igraču na „slot“ poziciji (swing) igraču B (**dijagrami 13 i 14**). Potpuno isti princip se prati bez obzira na to kom od igrača na strani pomoći je dodata lopta (**dijagrami 15 i 16**).

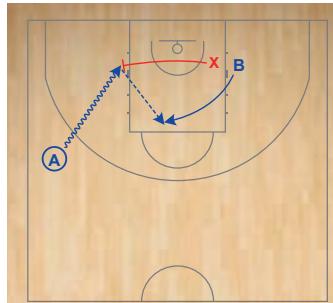
**DKS koncept**  
započinje igrač koji ostvaruje prodor (Drive), napada dubinu i primorava odbranu da reaguje, zatim izbacuje (Kick) pas, a saigrač po prijemu lopte brzo prosledjuje ekstra (Swing) pas do sledećeg otvorenog igrača za šut ili prodor, iskorišćavajući rotaciju odbrane i stvarajući šanse za postizanje poena kroz dobru kretnju lopte i igrača.



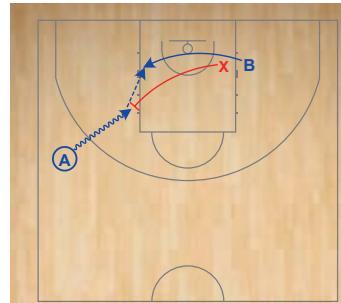
DIJAGRAM 09



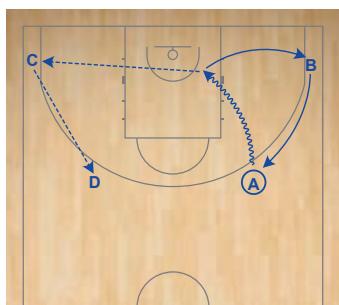
DIJAGRAM 10



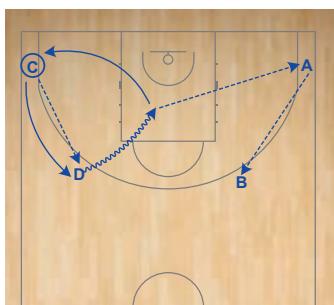
DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12



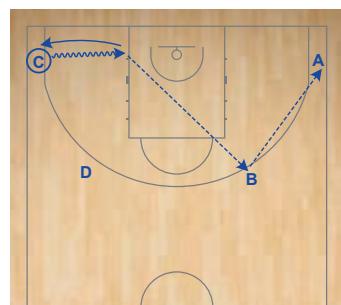
DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16



## „PUSH“ OPCIJA

Opcija dodavanja po dubini, pre nego što su napadne tačke kao u osnovnoj opciji, igrač B ima opciju da napadne i ka čeonoj liniji i ka sredini (**dijagram 17**).

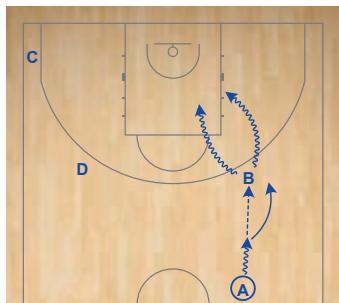
Ukoliko napada ka čeonoj liniji, igrač A koji mi je dodao loptu radi kratku „pull-behind“ kretnju, prati njegov prodror pomeranjem ka „slot“ poziciji. Igrač B izbacuje pas igraču C u korner i zauzima korner (**dijagram 18**).

Ukoliko igrač B ne može da ostvari prodror ka čeonoj liniji, vraća povrtni pas za igrača A, koji je popunio „slot“ poziciju, započinje novu DKS sekvencu i nakon „kick“ pasa završava svoje kretanje u korneru, a igrač B vrši relokaciju na „slot“ poziciju (**dijagrami 19 i 20**).

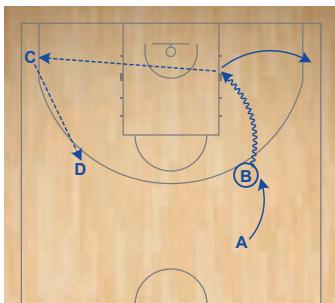
## OPCIJA PRODORA IZ UGLA

Igrač s loptom odmah dodaje loptu igraču B u bližem uglu koji po prijemu lopte napada uz čeonu liniju (drive) i izbacuje pas u suprotni ugao (kick), a zatim se vraća na mesto odakle je krenuo u prodror. Igrač C proseđuje loptu dalje (swing) na „slot“ poziciju igraču D, koji vrši drugi prodror u reket (drive) i koji takođe izbacuje pas u korner igraču B, koji je prvi započeo prodror (kick), a igrač iz kornera dodaje igraču A na „slot“ poziciji (swing) (**dijagrami 21 i 22**).

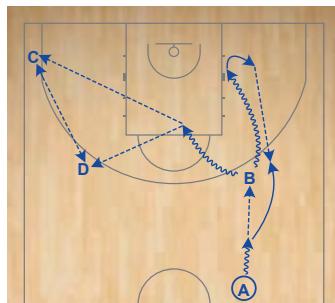
Takođe, treba napomenuti da igrač sa loptom nema ograničenja vezanih za ugao prodora (**dijagram 23**).



**DIJAGRAM 17**



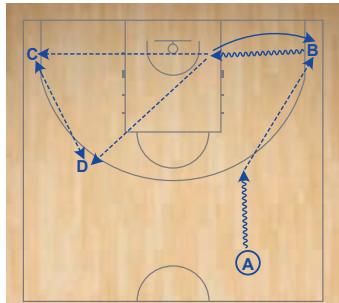
**DIJAGRAM 18**



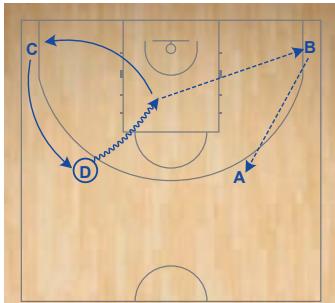
**DIJAGRAM 19**



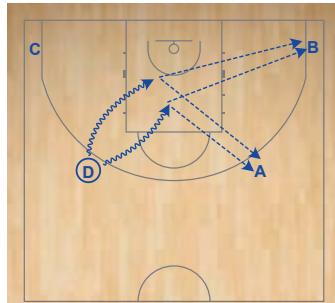
**DIJAGRAM 20**



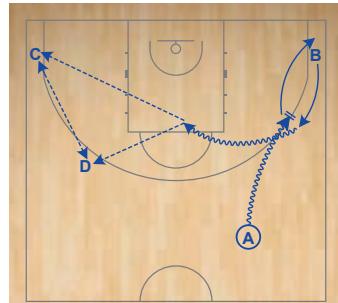
**DIJAGRAM 21**



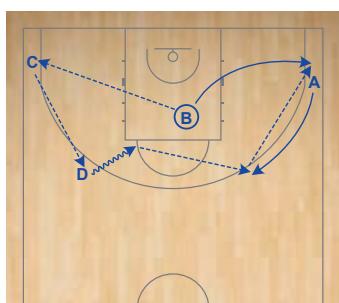
**DIJAGRAM 22**



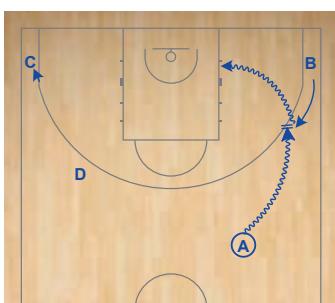
**DIJAGRAM 23**



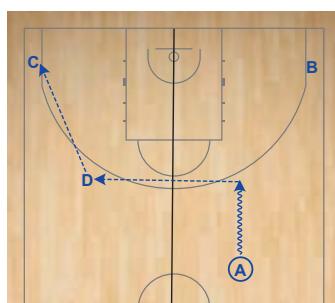
**DIJAGRAM 24**



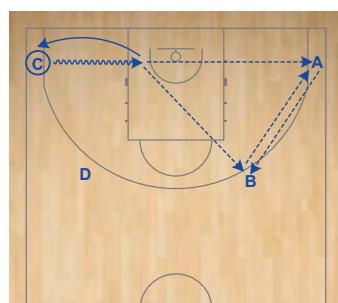
**DIJAGRAM 25**



**DIJAGRAM 26**



**DIJAGRAM 27**



**DIJAGRAM 28**

### ►OPCIJA URUČENJA IZ DRIBLINGA

Umesto dodavanja, igrač A radi uručenje iz dribblinga, a igrač B napada sredinu i započinje osnovnu opciju (dijagrami 24 i 25). Takođe, osnovna opcija sledi i u slučaju da igrač B nakon uručenja napadne čeonu liniju (dijagram 26).

### ►OPCIJA INICIJALNOG DODAVANJA PREKO SIMETRALE TERENA (rim-rim line)

Igrač A s jedne „slot“ pozicije dodaje loptu na drugu, odakle je igrač D odmah prosleđuje igraču C u ugлу (dijagram 27), a igrač C započinje DKS sekvencu (dijagram 28). U slučaju da lopta bez driblinga dođe do igrača u ugлу, igrači na strani pomoći ne menjaju mesta.

U slučaju da igrač D, umesto direktnog pasa, koristi uručenje iz dribblinga, igrač A ima opciju za promenu mesta sa igračem B iz ugla (dijagrami 29 i 30).

### ►OPCIJA S PROMENOM OPTEREĆENJA UZ PICK-N-ROLL SARADNJU

Dva igrača sa „slot“ pozicija igraju P&R iz kog igrač koji pravi blokadu prima loptu, kreće u prodor i započinje DKS sekvencu (dijagrami 31 i 32). Ukoliko je igrač s loptom iz P&R napao dubinu, posle povratnog pasa ima opciju da promeni mesta na strani pomoći (dijagram 42).

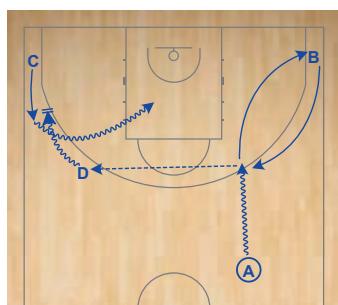
**gram 33).** Takođe, umesto P&R može da se odigra i iz uručenja, a nastavak je isti (dijagram 34). Još jedna opcija je i da se nakon P&R odigra uručenje sa igračem iz ugla koji će nakon uručenja započeti prodor u reket (dijagrami 35 i 36).

### ● 5:0 OPCIJE

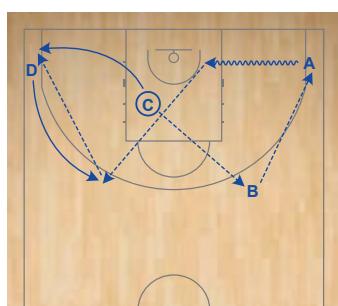
#### ►Primena DKS koncepta u osnovnim 5:0 kretnjama

Petica je postavljena na „house“ poziciji na strani pomoći. U slučaju prodora po čeonoj liniji petica radi „flash cut“ (dijagram 37), a ako ne primi loptu, napušta reket i opet zauzima „house“ na strani pomoći (dijagram 38). U svakom trenutku igrač koji je na „house“ poziciji mora da prati prodore sa „slot“ pozicije i u zavisnosti od prođera da vrši svoju relokaciju (dijagram 39).

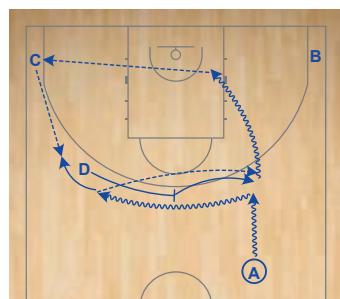
Kada imamo pas preko simetrije i uručenje iz dribblinga sa igračem iz ugla, igrači na strani pomoći menjaju mesta, a igrač na „house“ poziciji takođe vrši relokaciju na „house“ poziciju na strani pomoći. Nakon što je usledio prodor (drive) posle uručenja, a zatim i „kick“ pas u korner, sledi „swing“ na „slot“ poziciju (dijagram 40), a igrač sa „house“ pozicije dolazi u P&R (dijagram 41), nakon kog se otvara, prima pas i u zavisnosti od pomoći u odbrani bira dalje rešenje (dijagram 42).



DIJAGRAM 29



DIJAGRAM 30



DIJAGRAM 31



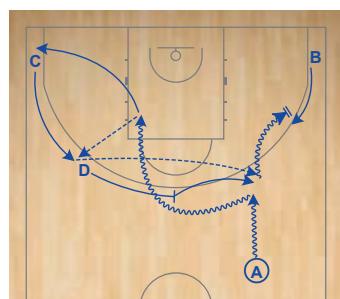
DIJAGRAM 32



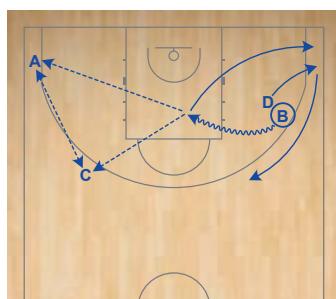
DIJAGRAM 33



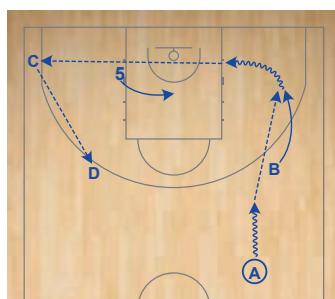
DIJAGRAM 34



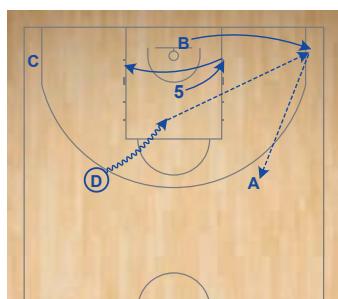
DIJAGRAM 35



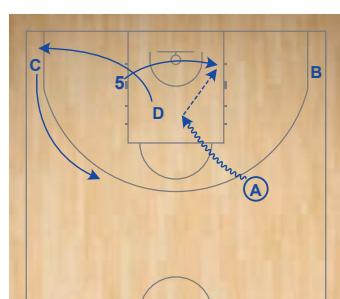
DIJAGRAM 36



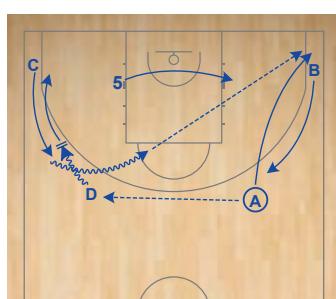
DIJAGRAM 37



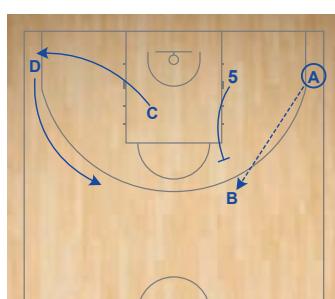
DIJAGRAM 38



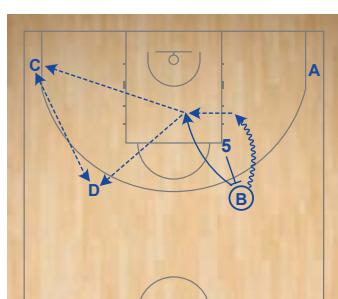
DIJAGRAM 39



DIJAGRAM 40



DIJAGRAM 41



DIJAGRAM 42

# Napad na zonu 2-3



**Kada moj tim igra protiv ekipe koja većinom igra zonsku odbranu, glavni i osnovni cilj našeg napada je da testiramo granice i mogućnosti te odbrane da brani sve napadačke elemente.**

**Postavka napada će funkcionsati protiv bilo koje zone s manjim izmenama u rasporedu igrača, razmaku i igraču za kog se postavlja blok.**

**U** ovom tekstu ču govoriti o jednom setu vežbi koje sam razvio za napad na zonsku odbranu. Ove postavke će funkcionsati protiv bilo koje zone s manjim izmenama u rasporedu igrača, razmaku i igraču za kog se postavlja blok. Ipak, da bi ovo bilo jednostavno i razumljivo, za primer ču koristiti napad na zonu 2-3.

Legendarni glavni trener Univerziteta Sirakjuz Džim Bohajm rekao je da preferira igranje zonske odbrane jer je većina najboljih ofanzivnih postavki osmišljena je da se suprotstavi odbrani čoveka na čoveka.

Iako ovaj citat nije tačan od reči do reči, poruka je prilično jasna: većina trenera gradi sveobuhvatan napadački sistem ili paket protiv odbrane čovek na čoveka i najviše uvežbava napade na odbranu čoveka na čoveka, pa kada utakmica sa Sirakjuzom dođe na red u rasporedu, postoji manje opcija u načinu na koji većina timova napada zonu, što olakšava na neki način timu koji igra zonsku odbranu da se pripremi.

Ne tvrdim da sam našao način da razbijem hvaljenu zonu Sirakjusa jer je to najbolja 2-3 zona na svetu koju trenira najbolji trener koji je ikada primenio zonu 2-3, a koju su igrali igrači trenirani tako da budu najbolji u primeni zone 2-3. Kada moj tim igra protiv ekipe koja većinom igra zonsku odbranu, glavni i osnovni cilj našeg napada je da testiramo granice i mogućnosti te odbrane da brani sve napadačke elemente.

Uz dužno poštovanje prema svima, mnoge ekipe iskoriščavaju šanse koje im protivnici daju igrajući „osnovne“ napade protiv zonske odbrane i zbog toga nisu spremne da efikasno odbrane naše napade protiv zone.

Evo pet ključnih ideja koje čine osnovu napada Milton zone:

1. Protok lopte
2. Spejsing i različit raspored igrača
3. Postavljanje blokada na različitim mestima da bi se zona raširila.
4. Opterećenje strane za razbijanje zone
5. Presecanje zone da biste je zbulnili

## ● Osnovni napadi:

Imamo dva različita osnovna napada iz kojih napadamo bilo koju zonu: kontinuirani napad s jednim igračem na postu koji zovemo Hoban i standardni napad s

dva igrača na postu, jednim bekom gore i dva igrača na krilnim pozicijama koji nazivamo Double.

Danas ču vam dati osnovni kontinuitet našeg zonskog napada Hoban i nekoliko minijatura koje igramo iz njega da bismo testirali svaku zonsku odbranu.

### ● Hoban

Hoban počinje s plejmejkerom, dva krila, igračem na visokom postu i igračem na niskom postu.

Radi lakšeg praćenja pratite dijagram.

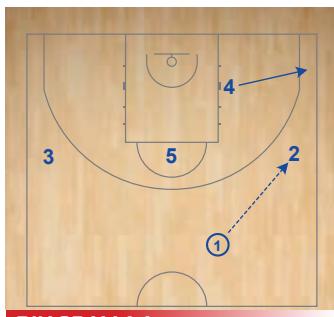
Kontinuitet:

**1.1** - Lopta počinje kod igrača 1 i on će dodati igraču na krilu, recimo igraču 2 na desnom krilu. Nakon pasa na krilo, 4 stvara „opterećenu stranu“ pomerajući se u korner na strani lopte, što odmah dovodi odbranu u situaciju opterećenja.

**1.2** - 2 dodaje loptu s krila na 4 u ugao, a zatim 2 utrčava na post na strani lopte za mogući povratni pas. Pod prepostavkom da 4 nema priliku za šut, on gleda 2 za Hoban cut utrčavanje dok driblingom iz ugla napada gornjeg defanzivca u zoni 2-3. Ako 2 ne dobije pas na utrčavanje, on pretrčava u suprotni ugao, a 5 utrčava u reket dok se lopta nadriblava iz ugla. Utrčavanje 5 nakon utrčavanja 2 stvara nezgodnu situaciju za odbranu zone i često će rezultirati prilikom za 1 na 1 na postu. (Dok se sve ovo dešava, 3 bi trebalo da stoji na daljem krilu i očekuje skip pas, a 1 bi trebalo da se ode na mesto gde može da primi povratni pas.)

**1.3** - 4, nakon što je izdriblao do desnog krila, vraća loptu nazad 1 (plejmejkeru). Kada se lopta vrati na 1, 5 se vraća na visoki post. 1 ima 4 opcije kada primi povratni pas: šut; visokog posta za direktni ulaz; napadnuti vrh zone na stranu od lopte i naterati dva defanzivca da izadu na njega; i/ili vratiti loptu na 3 na levom krilu. Pod prepostavkom da on odluči da vrati loptu na 3, lako je videti da je leva strana terena sada postala „opterećena“ u slučaju da je 2 utrčao u levi korner. U ovom slučaju kontinuitet se nastavlja.

**1.4** - 3 dodaje s levog krila na 2 u korner, a zatim utrčava na levi niski post dok 2 dribla iz ugla i prati njegovovo utrčavanje. Ako 3 ne dobije pas na utrčavanje, on nastavlja do suprotnog kornera, a 5 utrčava do ispraznjene levog niskog posta dok ga 2 prati zbog mogućnosti pasa. Ako 2 ne uđe na post ili doda na 4 na suprotnom krilu, on ponovo vraća loptu na 1 i kontinuitet se nastavlja.



lja sa opterećenom stranom koja se sada vraća na desnu stranu sa 4 na krilu i 3 u korneru.

Nekoliko detalja na koje treba obratiti pažnju:

### 1. Podstaknite protok lopte

Volim da podsetim igrače da ne zaustavljaju protok lopte u ovoj vrsti napada jer protok lopte otvara opcije za rešenja nakon jednog ili dva uspešna ponavljanja. Poslednje što želim je da igrači u početku poseda imaju „lepljive prste“ i drže loptu predugo. Želimo da ostvarimo kontinuitet jer to pokreće zonu, što čini odbranu podložnjom utrčavanju i prodorima koje želimo da uspostavimo.

### 2. Zapamtitte Skip pas

Skip pas s jedne na drugu stranu, zaobilaženje prenosa lopte preko plejmejkera je odlična opcija ako se otvori. Često ovo preskakanje stvara brzi „plus jedan“ pas u korner za šut za tri poena i tera odbranu na nasumična preuzimanja.

### 3. Zamena mesta plejmejkera

Često ostavljamo našeg pleja na vrhu jer on najbolje može da napadne vrh zone nakon povratnog pasa, ali ćemo ga takođe staviti na krilo na suprotnoj strani od strane lopte nakon što doda povratni pas šuteru na vrhu i/ili da jednostavno damo odbrani još jednu opciju o kojoj mora da brine. (Ovde postoji i opcija blokade od krila za pleja koju je vrlo lako dodati na blokadu pleja za krilo na suprotnoj strani od strane lopte.)

### ● Minijature iz Hobana: „Čeona linija“

**2.1** – 1 dodaje loptu 2 na krilu, 4 istrčava u korner na strani lopte, kao i uvek da bi napravio „opterećenu stranu“. 2 dodaje na 4 u korner, a zatim utrčava na post sa strane lopte dok ga 4 prati i dribla iz kornera ka krilu. Dok se ovo dešava, 1 se pomera tako da može da dobije lak pas od 4.

**2.2** – 4 dodaje na 1, a 1 napada zonu i „zamrzava“ je s jednim driblingom suprotno od strane s koje je stigao pas. (Dribling je ključan jer tera zonu da se kreće normalnim tokom napada i postavlja je za blokade koje će se odigrati.) Umesto da se utriči do suprotnog bočnog ugla kao u osnovnoj opciji, 2 se zaustavlja ispod koša i vraća se na opterećenu stranu izlaskom iz blokade postavljene od 4 za otvoreni šut. 4 će postaviti blokadu na čoveka koji ga je upravo čuvao u zoni, obično donjem čoveka u zoni 2-3. 1 pivotira unazad i dodaje na 2, koji izlazi iz blokade koju je 4 postavio.

**2.3** – Ako defanzivac zaobiđe blokadu koju je postavio 4, učimo 4 da mu to dozvoli, drugim rečima, nemojte se pomerati u blokadi i napraviti foul u napadu. Ako defanzivac to uradi, to dozvoljava blokeru (4) da utriči u zonu za direktni pas od 1. (Ovde se često dešava da ova

varijanta blokade otvara opciju lakog šuta za 2 u prvom delu napada, a u drugom delu napada dobijamo opciju utrčavanja.) U svakom slučaju, dajemo odbrani bezbroj stvari koje treba da čuva. S vremenom, ovo ima tendenciju da proširi čak i najbolje zone, što nam otvara mnoge mogućnosti za različita rešenja.

### ● Minijatura „Trčanje po čeonoj liniji“

Volim da imam opciju trčanja za svaku postavku koju igramo protiv zone i odbrane od čoveka do čoveka. Kada se doda reč „trčanje“ na ime akcije, to igračima govori da igramo akciju suprotnu početnoj – često lob pas ili minijaturu s backdoor utrčavanjem. U ovom slučaju „trčanje po čeonoj liniji“ je minijatura koja rezultira lobom za laki koš (prošle godine je to bio alley oop pas za Moa Luisa).

**3.1** – Isto kao i kod „čeone linije“, „trčanje po čeonoj liniji“ počinje dodavanjem od 1 do 2 na krilu i 2 dodavanjem do 4 u korner na strani lopte. 2 zatim utrčava u reket na strani lopte dok 4 dribla iz ugla i pokušava da vrati loptu na 1.

**3.2** – Dok pas ide na 1 u ovoj minijaturi, mi lovimo defanzivca čitajući situaciju. Umesto da stoji na krilu na suprotnoj strani kao u osnovnoj postavci, 3 se pomera više, na produžetak linije slobodnih bacanja, da primi povratni pas od 1. U ovom slučaju, umesto driblinga, 1 brzo dodaje 3; 2, koji se zaustavio na postu nakon što je utrčao postavljajući leđnu blokadu na igraču na dnu zone dok je lopta dodata na 3, a 4 koristi blokadu sa strane bliže čeonoj liniji i utrčava za pas na zicer. 5, koji je ostao na visokom postu, obično okupira pažnju srednjeg čoveka u zoni dovoljno da da 4 šansu za zakucavanje.

**3.3** – Ako srednji defanzivac u zoni ostane u medzu i omete lob pas – malo je verovatno da će se prvi nekoliko puta to desiti – 3 dodaje na 5 na visokom postu, 4 blokira defanzivca van na čeonoj liniji na strani lopte i 2 koji je postavio blokadu leđima na defanzivca na čeonoj liniji i zagrđuje svog igrača. Ovo dovodi loptu u ruke 5 na visokom postu sa dve odlične prilike za dodavanje otvorenim igračima (2 i 4) blizu koša unutar zone koja je proširena i ugrožena. Ovo stavlja loptu u ruke 5 na visokoj stativi sa dve odlične prilike za dodavanje otvorenim igračima (2 i 4) blizu koša unutar zone koja je proširena i ugrožena.

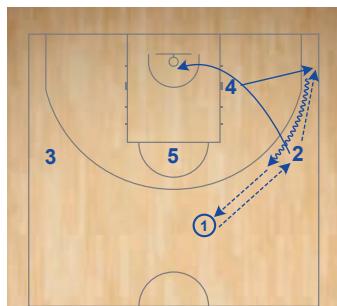
### ● Poslednje misli:

Hoban i minijature „čeona linija“ i „trčanje po čeonoj liniji“ samo su nekoliko primera kako napadamo zonu. Po mom iskustvu, ovi napadi su dovoljni, osim ako zona nije izuzetno dobro trenirana i tim je 100% posvećen tome. Efikasno podučavane – očigledno sa sposobnim igračima – ove stvari će preseći svaku zonu. ●

**Priredili:** Strahinja Vasiljević & Marko Mrđen



DIJAGRAM 2-3

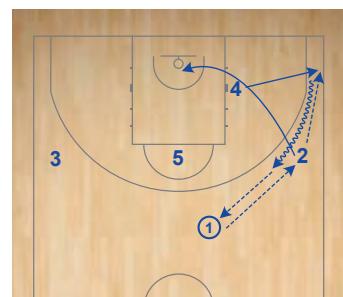


DIJAGRAM 3-1



DIJAGRAM 3-2

**Volim da podsetim igrače da ne zaustavljaju protok lopte u ovoj vrsti napada jer protok lopte otvara opcije za rešenja nakon jednog ili dva uspešna ponavljanja. Želimo da ostvarimo kontinuitet jer to pokreće zonu, što čini odbranu podložnjom utrčavanju i prodorima koje želimo da uspostavimo.**



DIJAGRAM 2-1



DIJAGRAM 2-2



DIJAGRAM 3-3

# Uticaj specifičnih motoričkih zadataka u košarci na povrede mišića i tetiva



**Povrede tetiva, poput rupture Ahilove tetive ili povreda patelarne tetive, česte su među košarkašima. Skokovi (odskok-doskok) i brze promene pravca tokom utakmice prave veliko opterećenje na tetive. Studije su pokazale da sportovi u kojima se često izvode najekstremnija kretanja, kao što su apsorpcije za vreme utakmica, imaju veći rizik od povreda tetiva, posebno ako se ne pridržavaju pravilne tehnike izvođenja.**

Košarka je dinamičan sport koji zahteva raznovrsne motoričke veštine, poput skakanja, trčanja, promene pravca. Ovi zahtevi mogu izložiti igrače riziku od povreda tetiva i mekog tkiva. Istraživanja su pokazala da određene aktivnosti u košarci imaju direktni uticaj na ove vrste povreda. Povrede tetiva, poput rupture Ahilove tetive ili povreda patelarne tetive, česte su među košarkašima. Skokovi (odskok-doskok) i brze promene pravca tokom utakmice prave veliko opterećenje na tetive. Studije su pokazale da sportovi u kojima se često izvode najekstremnija kretanja, kao što su apsorpcije za vreme utakmica, imaju veći rizik od povreda tetiva, posebno ako se ne pridržavaju pravilne tehnike izvođenja.

## ● Struktura tetiva

Tetive su vezivna tkiva koja povezuju mišiće s kostima, omogućavajući pokretanje tela. Takođe prenose silu do kosti, skladište energiju i vraćaju je nazad, što predstavlja fenomen elastičnosti tetive. Tetive su složena kombinacija kolagenih vlakana, elastina, proteoglikana

i drugih (ekstracelularni matriks). Kolagena vlakna čine većinski sastav tetiva, pružaju im snagu i otpornost na silu koja deluje, dok elastin doprinosi njihovoj elastičnosti. Ova specifična struktura omogućava tetivama da podnose najveći intenzitet.

### ► Građa tetiva:

**Kolagena vlakna:** Kolagen je dominantna komponenta tetiva i čini većinu njihove strukture. Ova vlakna su čvrsta, otporna na istezanje i pružaju tetivama snagu potrebnu za podnošenje velikih naprezanja.

**Elastična vlakna:** Osim kolagenih vlakana, tetive sadrže i elastin, protein koji im daje elastičnost. Ova vlakna omogućuju tetivama da se istežu i skraćuju prilikom pokreta, vraćajući se u svoj prvobitni oblik nakon naprezanja.

**Proteoglikani:** Ovo su蛋白ki koji se nalaze u ekstracelularnom matriksu tetiva. Oni imaju važnu ulogu u održavanju hidratacije i strukture tetiva i pružaju dodatnu otpornost na opterećenje.

Kombinacija ovih strukturnih komponenti omogućuje tetivama da podnose ogromna opterećenja, ali isto tako moramo biti oprezni na koji način opterećujemo te-



tive i kojim sredstvima. Takođe je od izuzetnog značaja poznavanje mehanizma povrede kako bismo mogli preventivno da reagujemo!

### ● Podela mišićnih vlakana

Mišićna vlakna su osnovne jedinice mišića koje omogućavaju kontrakciju i proizvodnju sile. Postoje nekoliko vrsta mišićnih vlakana, a njihova različita svojstva određuju funkciju i sposobnosti mišića.

#### ➤ Mišićna vlakna tipa I (Slow Twitch vlakna):

- Karakteristike ovih vlakana su sporije kontrakcije, izražena je izdržljivost.
- Imaju visoku koncentraciju mitohondrija, što im omogućava veliku iskoristljivost kiseonika za proizvodnju energije.
- Idealna su za aerobne aktivnosti s niskim intenzitetom, poput dugih trčanja ili biciklizma.

#### ➤ Mišićna vlakna tipa IIa (Fast Twitch oxidative vlakna):

- Ova vlakna kombinuju brzu kontrakciju s visokom otpornošću na zamor.
- Imaju srednju koncentraciju mitohondrija i aerobnih enzima, što im omogućuje da budu efikasna i u anaerobnim i aerobnim uslovima rada.
- Pogodna su za aktivnosti sa umerenim opterećenjem i trajanjem, poput srednjedugih sprintova ili dužeg intervalnog rada.

#### ➤ Mišićna vlakna tipa IIx (Fast Twitch glikolitička vlakna):

- Ova vlakna karakteriše brza kontrakcija, ali imaju nisku aerobnu sposobnost i brzo se zamaraju.
- Imaju nisku koncentraciju mitohondrija, ali visoku koncentraciju glikogena i enzima uključenih u anaerobni metabolizam.
- Idealna su za kratke, eksplozivne aktivnosti, poput sprintova ili dizanja tereta.

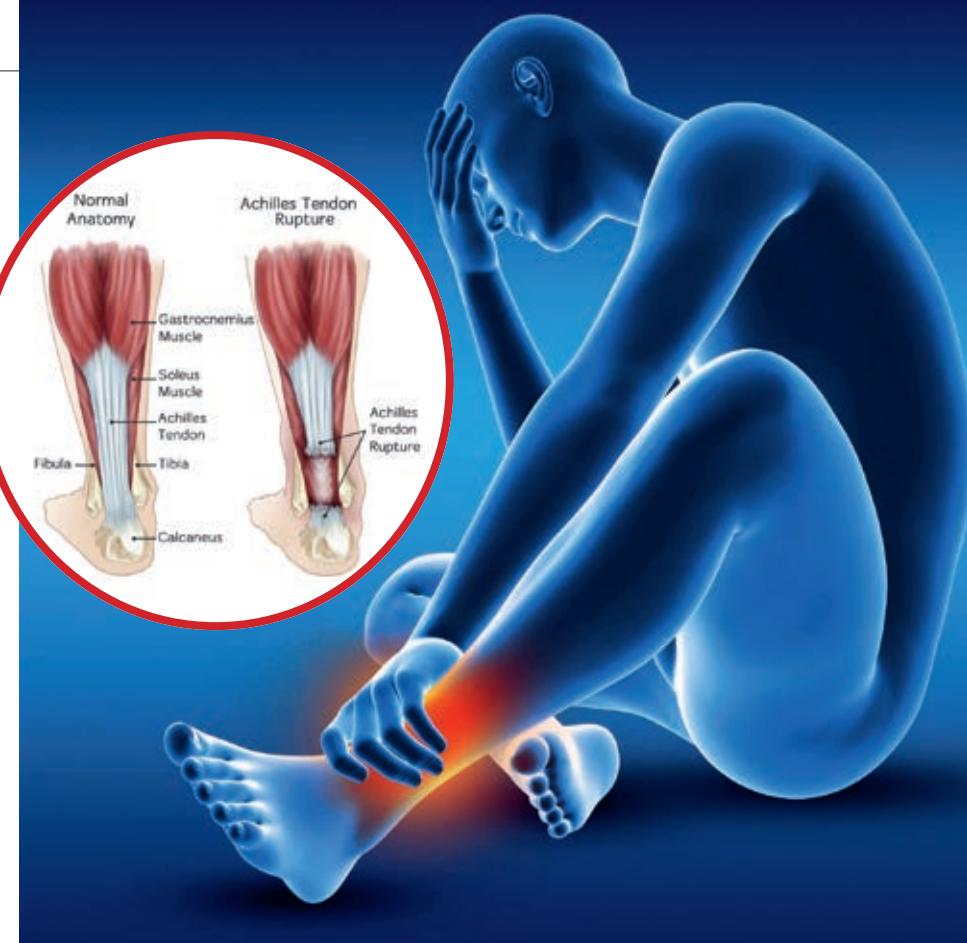
### ● Mehanizam mišićnih povreda

Mehanizam mišićnih povreda i ruptura složen je proces koji uključuje različite fiziološke i biomehaničke aspekte, kao i pravilno i kontrolisano opterećenje u treningu (obim, intenzitet, adaptacije).

**Prekomerno opterećenje i mikrotraume:** Mišićne povrede često nastaju kao rezultat prekomernog opterećenja mišića, ali mnogo važnije je da nastaju prilikom nepoštovanja fizioloških procesa regeneracije tkiva, već se često u praksi dešava da iz dana u dan, pa čak i dva puta dnevno sportisti budu opterećeni istim fiziološkim zahtevima i na taj način dolazi do povreda mišića jer ne postoji pravilno smenjivanje opterećenja, niti odgovarajući oporavak, kao ni samo doziranje u okviru trenažnog procesa.

**Iznenadni pokreti i nekontrolisani padovi:** Iznenadni pokreti, poput naglih promena pravca kretanja ili brze rotacije tela uz kontakt ili situaciju koja zahteva visoke kognitivne sposobnosti mogu izazvati prekomerno opterećenje na mišićima, tetivama, ligamentima.

**Slabost mišića ili mišićna neravnoteža:** Biomehanika tela sportista diktira da sportista koristi mišiće određenog kinetičkog lanca više nego svoje antagoniste i na taj način stvara mišićnu neravnotežu, kao i smanjeni obim pokreta u zglobovima, što može dovesti do



mišićnih povreda izazvanih ili prekomernim korišćenjem aktivnih mišića ili slabosti neaktivnih.

### ● Mehanizam tetivnih povreda

Rupture ili povrede tetiva mogu se dogoditi iz različitih razloga i obično su rezultat nepravilnog opterećenja ili degenerativnih promena.

**Preopterećenje tetive:** Jedan od najčešćih načina povrede tetiva je preopterećenje! To se obično događa kada tetiva doživljava ponavljajući stres ili opterećenje koje prelazi sposobnost adaptacije tetive. Od čega to zavisi? Zavisi od nivoa utreniranosti mišićne snage ključnih mišićnih grupa koje okružuju zglob, u suprotnom, dolazi do nekontrolisanog opterećenja i stvaranja sile koje mišići ne mogu da apsorbuju. To opterećenje tripi tetiva, pogotovo u uglovima, gde se mora maksimalno izdužiti, pa na taj način dolazi do upale tetive ili tendinopatije. Da li su vežbe s tegovima najveće opterećenje za tetive? Apsolutno nisu!

Primer: Prilikom doskoka s visine od 30 cm pravi se opterećenje koje je jednako pet ili šest puta telesnoj mase onoga koji je doskočio. Ako uzmemo u obzir da je taj sportista težak 100 kg, prilikom samo jednog doskoka napravio je opterećenje od 500-600 kg, što se u tretmani ne može postići.

**Trauma:** Direktna trauma ili udarac u područje tetive može uzrokovati njenu povredu. Ovo se često događa u kontaktnim sportovima prilikom pada ili udarca.

**Degenerativne promene:** Prisutnije su kod starijih sportista, hronična preopterećenost tetive može dovesti do degenerativnih promena poput tendinitisa, tendinopatije, hondromalacije i drugih stanja. Nastaju usled dugo-godišnjih upala tetiva koji prelaze u tendinopatije. Tetiva prilikom prekomernih opterećenja menja svoju strukturu i svoj ekstracelularni matriks. Na taj način ona postaje prvo kruta, gubi svoje elastično svojstvo, a sledeće što se

### BRZO REŠENJE – ŠTETNO

U današnje vreme svedoci smo upotrebe različitih medikamenata u svojstvu lečenja sportista. Da li su fizikalne terapije, različite vrste injekcija (kolagen, plazma, PRP, hijaluron) jedini put lečenja kod upala tetiva ili rupture mišića? Često vidimo u praksi da se savetuje pasivan oporavak, lečenje terapijama i injekcijama koje ne dovode do rezultata ili, još gore, samo prikrivaju povedu. O čemu je reč? Sportisti doživljavaju pritisak da se što pre vrate na teren, pa samim tim posežu za što bržim rešenjima. U tim slučajevima su izloženi tretiraju posledice, a ne uzroka problema. Suština problema se nalazi u trenažnom procesu, optimalnom opterećivanju sportista i fiziološkim posledicama trenažnog procesa. Pasivan oporavak do prestanka bola NIJE REHABILITACIONI PROTOKOL, vraćanje na teren ne zavisi samo od prestanka bola, u takvim slučajevima često se viđa da se povreda ponavlja ili dolazi druga. Sportista u rehabilitacionom protokolu mora biti sposoban da podnese opterećenje koje će podneti na terenu, što svakako nije pasivan oporavak.



dešava je da obično prilikom skokova, sprintova ili promene pravca počinju prvi simptomi koje sportisti opisuju kao bol, ubod, peckanje, oštar bol i slično.

Razumevanje mehanizama povrede tetive, kao i fizioloških procesa opterećenja i adaptacije tetiva mogu biti ključni u prevenciji povreda ili razvoju strategija kod rehabilitacionih protokola.

### ● Fiziološki aspekti neuromuskularnog treninga: Povezanost agilnosti, brzine i pliometrije

Neuromuskularni trening je ključni element sportskog treninga koji se fokusira na poboljšanje interakcije nervnog sistema i mišića. Ova vrsta treninga posebno je važna za razvoj agilnosti, brzine i pliometrije, što su ključni elementi u sportskim disciplinama poput košarke, fudbala, rukometa, tenisa...

**Agilnost:** Agilnost se odnosi na sposobnost brze promene smera kretanja, zavisi od senzornih i motornih sistema. Da bismo promenili pravac brzo i efikasno, u deliću sekunde moramo doneti odluku. Informacije dobijamo preko vidnog polja, pre nego što promenimo smer kretanja moramo zaustaviti prethodno kretanje i baš u tom momentu se stvara najveće opterećenje na sam mišić ili tetivu. Neuromuskularni trening utiče na poboljšanje neuromuskularne koordinacije, propriocepcije i brzine reakcije, ali isto tako utiče na jačanje mišićno-tetivnog sistema. Neki od fizioloških aspekata ovog treninga uključuju:

- Povećanje aktivacije mišićnih vlakana tipa IIa i IIx, koji su odgovorni za brze kontrakcije potrebne za promene smera.
- Poboljšanje neuromuskularne kontrole kroz vežbe koje uključuju brze promene smera i reakcije na spoljašnje nadražaje.
- Razvoj stabilnosti zglobova kako bi se smanjio rizik od povreda.

**Brzina:** Brzina je sposobnost izvođenja kretanja u što kraćem vremenskom periodu. Neuromuskularni trening za brzinu usmeren je na poboljšanje mišićne snage, eksplozivnosti i tehnike kretanja. Fiziološki aspekti ovog treninga uključuju:

- Povećanje aktivacije mišićnih vlakana tipa IIx, koji su odgovorni za brze kontrakcije potrebne za visoku brzinu kretanja.
- Poboljšanje eksplozivne snage mišića vežbama visokog intenziteta.
- Optimizacija tehnike kretanja kako bi se smanjilo trenaže i otpor vazduha prilikom kretanja (atletika).

**Pliometrija:** Pliometrija je oblik treninga koji uključuje brze kontrakcije mišića nakon prethodnog istezanja, što rezultira poboljšanjem eksplozivne snage i sposobnosti skakanja (Stretch shortening cycle).

Fiziološki aspekti pliometrije uključuju:

- Povećanje aktivacije mišićnih vlakana tipa IIx, koji su odgovorni za brze i eksplozivne kontrakcije potrebne za skakanje.
- Poboljšanje reaktivne sposobnosti mišića vežbama koje uključuju brze promene opterećenja i preopterećenje tetiva.
- Razvoj sposobnosti amortizacije kako bi se smanjio rizik od povreda tokom skakanja i faze doskoka.

Učinkovit neuromuskularni trening za agilnost, brzinu i pliometriju temelji se na kombinaciji specifičnih vežbi koje utiču na poboljšanje neuromuskularne kontrole, snage i eksplozivnosti. Ovi fiziološki aspekti treninga ključni su za postizanje optimalnih sportskih performansi i smanjenje rizika od povreda.

### ● Trening snage kao prevencija

Istraživanja su pokazala da trening snage može biti značajan kao preventivna mera protiv mišićnih i tetivnih povreda kod sportista.

### ● Povećanje snage, odnosno „stiffness“ tetiva:

Trening snage mišića koji okružuju određeni zglob imaju uticaja na smanjenje opterećenja samih tetiva. Ako gledamo iz drugog ugla, trening snage isto tako utiče na jačanje tetiva. Pre svega ovde se misli na ekscentrični trening. Ekscentrični trening je najbolje sredstvo koje možemo koristiti za jačanje tetiva kada govorimo o treningu snage. Važno je naglasiti da je prethodno potrebno znati

fiziološke procese koji donosi ekscentrično opterećenje, samim tim od izuzetnog je značaja kada ga koristimo u treningu, kojom dozom, kojim opterećenjem, kolike su pauze, koliko traje oporavak, jer ekscentrični trening jedan je od najagresivnijih metoda treninga snage i može biti opasan!

**Stabilizacija zglobova:** Trening snage može pomoći prilikom velikih apsorpcija sile koje deluju u specifičnim kretnim aktivnostima. Ako mišić i tetiva nisu dovoljno jaki da podnesu takvu silu, dolazi do nestabilnosti zgloba i na taj način su ugroženi ligament i druge zglove strukture.

**Poboljšana tehnika pokreta:** Trening snage može poboljšati tehniku pokreta, što smanjuje nepravilne biomehaničke obrazce koji mogu povećati stres na mišiće i teticu. Ako uzmemo u obzir, da je izometrijska kontrakcija mišića metabolička kontrakcija, takođe ekscentrična kontrakcija stvara najveće mišićno oštećenje (eng. Muscle damage), koncentrična kontrakcija ima najbolju saradnju s nervnim sistemom, lako je razumeti da trening snage utiče na koordinaciju pokreta, stvaranje sigurnosti kod sportista, samim tim utiče na bolje izvođenje tehnike.

Sveukupno, naučna istraživanja naglašavaju važnost uključivanja treninga snage u rutinu treninga sportista zbog prevencije mišićnih i tetivnih povreda. Redovan trening snage može pored benefita povećanja snage poboljšati, stabilnost, tehniku pokreta i toleranciju na opterećenje, što zajedno smanjuje rizik od povreda.

Uticaj testiranja na prevenciju povreda igra ključnu ulogu u identifikaciji rizičnih faktora i potencijalnih slabosti koje mogu dovesti do povreda mišića i teticu.

**Elektromiografija ili tenziomiografija:** Kakvu ulogu čine vremena kontrakcija mišića, prema naučnim radovima, najveći procenat povreda dešava se između 100 i 300 ms, za to vreme mišić bi trebalo da postigne svoju maksimalnu silu. Ovo su informacije od krucijalnog

značaja kada testiramo telo sportiste ili dajemo procesu kada može biti ponovo maksimalno opterećen nakon procesa rehabilitacije.

**Platforma sile:** Neretko viđamo da u najvišem rangu takmičenja igrači na samom terenu koriste platformu sile. Koje nam ona sve informacije daje? Na platformi možemo uraditi testove snage nogu, takođe videti performanse igrača, visinu skoka, brzinu razvoja sile, impuls sile, opterećenje u doskoku i mnoge druge parametre prema kojima se vidi trenutno stanje sportiste.

**Merenje mišićnih sile:** Zlatni standard čine izokinetički testovi, različiti oblici dinamometra ili senzora za merenje mišićnih sila. Pomoću ovih testova možemo izolovano izmeriti mišićnu jakost određene grupe mišića i uporediti s drugom nogom ili antagonistima. Takođe možemo videti koliku silu ispoljava mišić prilikom različitih vrsta kontrakcija.

**Individualizirani programi rehabilitacije i jačanja:** Na temelju rezultata testiranja sportski stručnjaci mogu napraviti individualne programe rehabilitacije i jačanja koji za cilj imaju da unaprede specifične slabosti, neravnotežu, vreme kontrakcije, performans sportista i mnoge druge...

**Praćenje napretka:** Redovno testiranje omogućava praćenje napretka sportista i identifikaciju potencijalnih promena koje nam smanjuju rizik od greške u treinažnom ili rehabilitacionom procesu.

Studije su pokazale da redovnim monitoringom igrača i praćenje sportskih performansi pomažu u smanjenju učestalosti mišićnih i tetivnih povreda kod sportista. Integracija testiranja u sportske programe omogućava ciljano delovanje na specifične slabosti i rizične faktoare, što može znatno poboljšati sportske performanse i smanjiti rizik od povreda. ●

**Autor je diplomirani profesor sporta i fizičkog vaspitanja na smeru Teorija i tehnologija kondicije.**



## TERAPIJA – PRIMEREN TRENING

Da li postoji magična injekcija? Apsolutno ne postoji. Doktori će reći da jedna ili dve injekcije kolagena mogu rešiti upale teticu? Tetiva jeste izgrađena od kolagena i injekcija će pomoći u njenom remodelovanju, ali s druge strane isto to se može postići vežbama i trenažnim procesom. Zašto je bolje kod sportista upotrebiti vežbe kao rehabilitacioni protokol? Na taj način utičemo na jačanje određenih mišića, remodelujemo tetivu na prirodan način i sportistu držimo u trenažnom procesu tako što tretiramo suštinu problema. Lečenjem medikamentima, bez pravilnog trenažnog opterećenja koje izaziva adaptaciju tkiva, tretirali smo posledicu i na taj način problem se ponavlja.



# Prostor kao prednost na terenu



**U ovom korisnom štivu akcenat je u prikazu kretanja igrača sa loptom i bez nje (utrčavanja i blokade) u cilju stvaranja prostora kao osnovnog preduslova za uspešnu igru. Kretanjem napadači vezuju pažnju odbrambenih igrača i otežavaju pomoć. S druge strane, mali razmak između napadača i njihova statičnost daju veliku prednost odbrani.**

Već nekoliko godina UKTS je razvio izuzetan vid edukacije, posebno mladih trenera, što se pokazalo kao krajnje korisna aktivnost. Najnovije izdanje, knjiga „Karakteristike Small Ball napada i značaj prostora”, autora Igora Kovačevića, pre svega je namenjena trenerima mlađih kategorija da u cilju bolje organizacije igre u napadu koriste faktor - prostora, što, budimo iskreni, nije dosad često obrađivana tema i utoliko je njeno značaj još veći. U ovom korisnom štivu akcenat je u prikazu kretanja igrača sa loptom i bez nje (utrčavanja i blokade) u cilju stvaranja prostora kao osnovnog preduslova za uspešnu igru. Kretanjem napadači vezuju pažnju odbrambenih igrača i otežavaju pomoć. S druge strane, mali razmak između napadača i njihova statičnost daju veliku prednost odbrani. Trener mora da insistira na kretanju igrača u skladu s konceptom igre uz istovremeno disciplinovano održavanje njihovog odstojanja.

Idealno je da se unapredi veština talentovanih igrača, koji su sposobni da prodom i dodavanjem (**drive and kick**) kreiraju saigračima prostor za napad. Struka se odrekla selektiranja i edukacije ovakvih igrača, prepustajući sve individualnom snalaženju.

U uvodnom delu knjige opisane su karakteristike popularnog **Small Ball** načina igre u napadu. Igra mlađih generacija, gde nema specijalizacije po pozicijama, upravo nas podseća na ovaj napad. Timovi su često bez ekstremno visokih, snažnih i sporih igrača, ali zato igraju brzo i potreban im je prostor da bi došli do prednosti u odnosu na odbranu.

Predmet drugog dela je taktički doprinos (u smislu sticanja prostorne prednosti) određenih aktivnosti u napadu. Metodološki se prvo radi obučavanje igrača raznim jednostavnim kretanjima sa oslobođanjem prostora, utrčavanjima, blokadama, uručenjima, fintama uručenja i na kraju **Pick and Rollom**.

Primeri različitih kombinacija kretanja prikazani su u trećem delu. Finalni rezultat svih napadačkih aktivnosti je stvaranje prednosti kreiranjem prostora kao osnovnim preduslovom za uspešnu završnicu. Četvrti deo knjige je posvećen stvaranju prostora za izolaciju na donjem postu.

Pomenuti materijal ima za cilj da motiviše mlade trenere da svojim konceptom i idejama doprinesu svestranom razvoju talentovanih mlađih igrača. Rad s mlađima definiše našu košarkašku budućnost, a mi smo već u ozbilnjom zaostatku. U svakom slučaju, neophodno je da se odgovorno pozabavimo problematikom i nadoknadimo propušteno. U tom cilju je i ova kratka navaja ove knjige.

Ova knjiga biće sastavni i dragocen deo trenerskog paketa predstojećeg i našeg najstarijeg seminarra Trenerski dani „Borivoje Cenić“. U trenersku obavezu, ova knjiga je ozbiljan motiv više da se vidimo na predstojećem stručnom seminaru. ●

**Magazin TRENER**





