

EDUKATIVNI TRENINZI MLADIH KOŠARKAŠA

Knjigu su priredili, ispred Udruženja košarkaških trenera Srbije,
treneri Marko Mrđen, Strahinja Vasiljević, Mane Trbojević, Bogdan Stanković
i stručni saradnik u muškom sektoru Košarkaškog saveza Srbije Gordan Todorović.

Beograd 2016.

Drage kolege, prijatelji košarke,

pred vama je prva knjiga iz edicije „Edukativni treninzi mladih košarkaša“, a koja se odnosi na sezonu 2015/2016. godine. Radi se o ideji nastaloj i realizovanoj u sadejstvu Košarkaškog saveza Srbije i Udruženja košarkaških trenera Srbije, tačnije o programu kvalitetnog razvoja kadeta i juniora, njihovog kontinuiranog praćenja i individualnog tehničko-taktičkog usavršavanja.

U više akcija širom Srbije (Niš, Beograd, Novi Sad, Subotica, Leskovac, Zrenjanin, Kraljevo i Novi Pazar), naši poznati treneri preneli su svoje viđenje moderne košarke, s akcentom na fundamentima, odnosno individualnoj tehnici i taktici. Učestvovalo je ono najperspektivnije što imamo, kako sa aspekta igrača, tako i mladih trenera koji rade sa njima. Dakle, ovo je bila i svojevrsna selekcija igračkog (blizu 200 dečaka) i trenerskog potencijala. Kao jedan od učesnika, mogu da notiram nekoliko stvari: projekat je apsolutno uspeo, što obavezuje inicijatore na nastavak, uključivanje i drugih gradova, trenera i igrača u program. Talenata ima, ali njihovo usmerenje, u ovom uzrastu, na usavršavanje ličnih veština i kreacije, posebno u uslovima brže igre, mora da bude ispred timskog seta akcija i rezultata. Dobro je da i dečaci i njihovi učitelji vide više trenerskih filozofija, jer će brže napredovati izborom sebi prihvatljivijih, novih detalja. Konačno, ove i slične akcije vraćaju košarku na čitav prostor Srbije, što nije uvek bio slučaj, daju šansu svima, pojačavaju aktivno druženje, iz čega se rađa i entuzijizam svih aktera po klubovima, bez koga nema povratka na stare, dobre basket staze...

Na kraju, važno je ostaviti iza svega video zapis kao obavezan, ali i pisani trag u vidu knjige, koju držite u rukama, jer je to nužni detalj sportske, pa i kulturne baštine svake države. U nadi da ćemo 2017. godine dočekati i drugu knjigu pokrenute edicije - pozdrav svim zaljubljenicima u košarku, najlepšu igru sa loptom...

Boško ĐOKIĆ

Beograd, 22. juni 2016. godine



Božidar Boža Maljković

Božidar, Boža Maljković, svetski priznat košarkaški trener rođen je 1952. godine u gradu Otočac. Radio je u sledećim košarkaškim klubovima: *Ušće, BKK Radnički, KK Split (Jugoplastika), FC Barcelona, BC Limoges CSP, BC Panathinaikos, BSG Racing, Malaga (Unicaja), BC Real Madrid, BC Saski Baskonija (TAU Ceramica), Lokomotiv Kuban i KK Cedevita.*

Njegov rad odlikovan je velikim brojem odličja, pehara i osvojenih prvenstava i liga. Četiri puta je osvojio Evroligu i to sa tri različite ekipe. Uz to tri puta je bio prvak Jugoslavije i jedanput osvajač jugoslovenskog nacionalnog Kupa. Bio je prvak španske lige i osvajač španskog kup takmičenja. Dva puta je bio prvak Francuske i dva puta osvajač francuskog Kupa. Osvojio je grčki nacionalni Kup, zatim Internacionalni kup šampiona, kao i evropski Kup Radivoja Koraća.

Osim toga što je uspešan i veoma predan košarkaški trener, treba naglasiti da je Boža podjednako dobar i predan predavač i učitelj i da sva svoja znanja i umenja rado deli sa svojim kolegama i mlađim trenerima.

Edukativni treninzi 21. i 22. decenbar 2015.

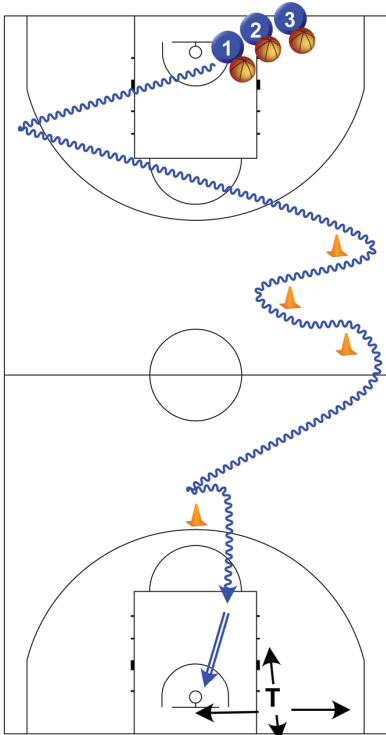
Mislim da svaki trener mora u toku leta, van sezone, kada mu je glava čista i bez nervoze, koju prave utakmice, da uradi analizu svoga rada. Na primer – koja odbrana je na koji napad na čoveka i zonu najefikasnija? Kako je izgledala igra njegovog tima i šta bi trebalo da koriguje i dopuni. Na primer:

- Ekipe nije rastrčana?
- Ekipe nije dovoljno agresivna?
- Ekipe nije znala kada da menja brzinu napada?
- Koje igrače nismo dovoljno razigrali?

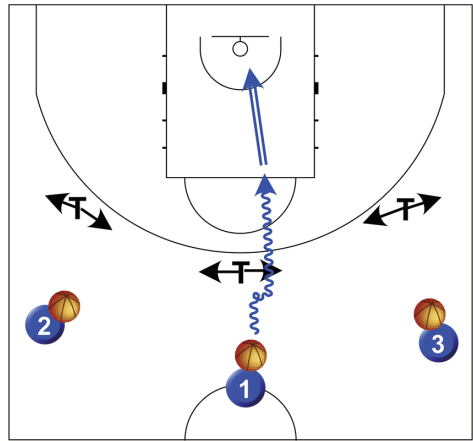
Tom prilikom moramo i dopunjavati vežbe sa kojima se dolazi do tih rezultata. Vežbe „krademo“ od drugih trenera jer je to javno dobro i imamo pravo na to. Nije kao u muzici gde jednu pesmu ne smeš da plagiraš.

Drugi način je da sam praviš vežbe, što sam ja u 80% slučajeva i radio, ponavljam, pogotovo van sezone. Dobijem ideju u nekoj kretnji i napravim vežbu. Mislim da, i to je moja poruka trenerima, ne treba da kopiraju druge trenere pa makar, oni bili najveći. Uzeti nešto da, kopirati ne.

1. Vežba je za stare i mlade igrače dobra jer razvija kontrolu lopte, jer se ne gleda u nju nego u celo igralište. Gleda se u trenara „T“ koji pokazuje brojeve. Koriste se dve vrste driblinga kod prve tri stolice je step dribling, gde se na jedan korak udara dva driblinga, a na kapici se koristi specijal

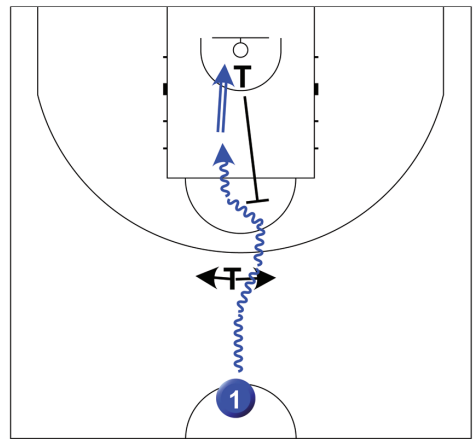


Slika 1.

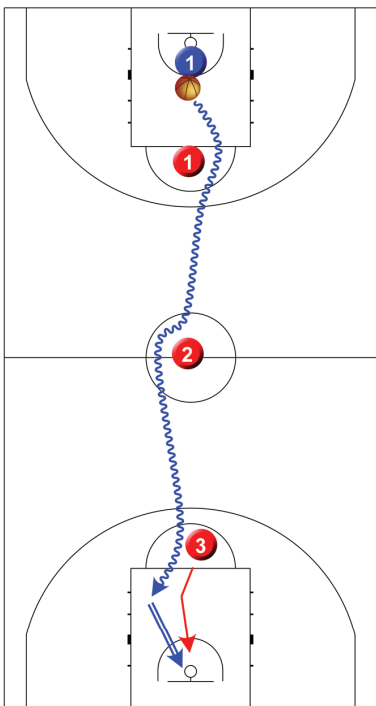


Slika 2.

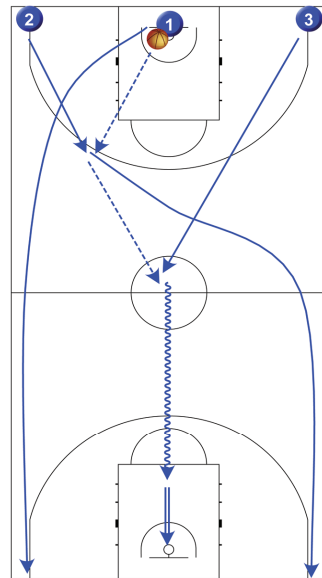
Slika 3.



Slika 4.



Slika 5.



dribling koji igrač vežba protiv zamišljenog protivnika. Završetak je ulaz sa dva kontakta ili normalan dvokorak (slika 1).

2. Vežba je „ulazak u ruku trenera“. Vežba na reakcije, pogotovu ono što je najvažnije - brzina prvog koraka i zaštita lopte od odbrane. Igrač iz tri različita ugla dribla, zaustavlja se ispred trenera ne prekidajući dribling napada na ispruženu trenerovu ruku. Brzo i eksplozivno ide do kraja. (slika 2).

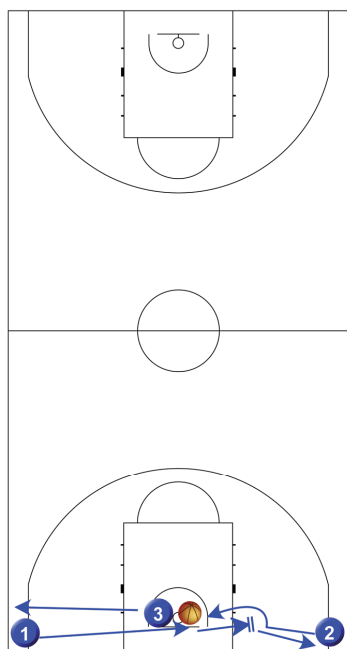
Kada to dobro uradi možemo tražiti još jednu promenu smera da bi izbegao faul u napadu od igrača sa strane pomoći (slika 3).

3. Tri odbrambena igrača koja u prostoru kruga fintiraju provocirajući faul u napadu što im je cilj, a cilj napadača je da ga na malom prostoru u širini kruga obiđe. Ako to zna u širini kruga, znaće i na celom terenu. Poslednji igrač odbrane koji brani polaganje pravi mali faul. Napadač mora da da koš uprkos faulu (slika 4).

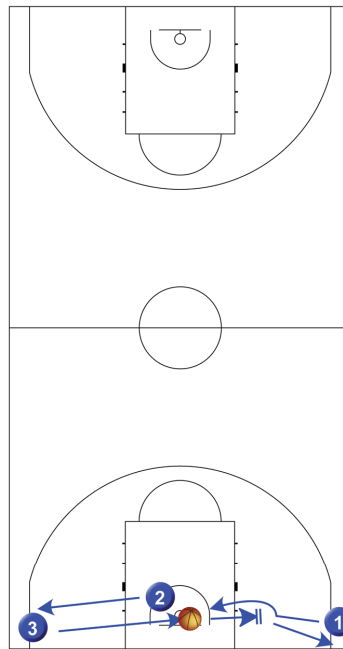
4. Tri igrača, tri ugla, tri polaganja. Vežba je dobra za zagrevanje, rastrčavanje i dobra je za sve uzraste i može da služi kao test inteligencije kod nove grupe. Kris-kros do pola, igrač koji ima loptu u sredini dribla i polaže loptu na koš, ostala dva igrača trče u uglove (slika 5).

U zavisnosti u koji ugao krene igrač koji je položio, igrač iz tog ugla hvata loptu i uručuje drugom igraču na polaganje. Lopta ne sme da dodirne tlo (slike 6 i 7).

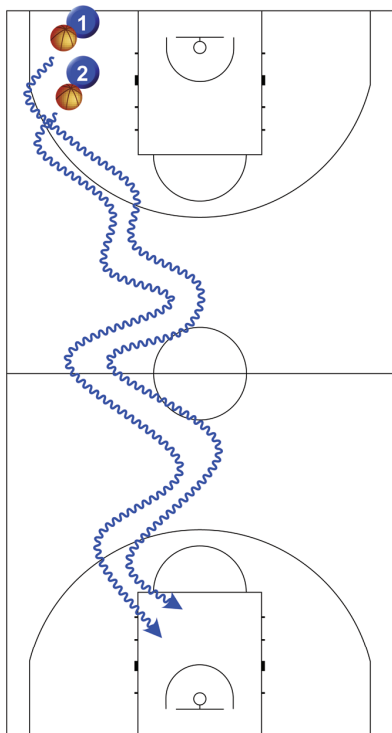
Slika 6.



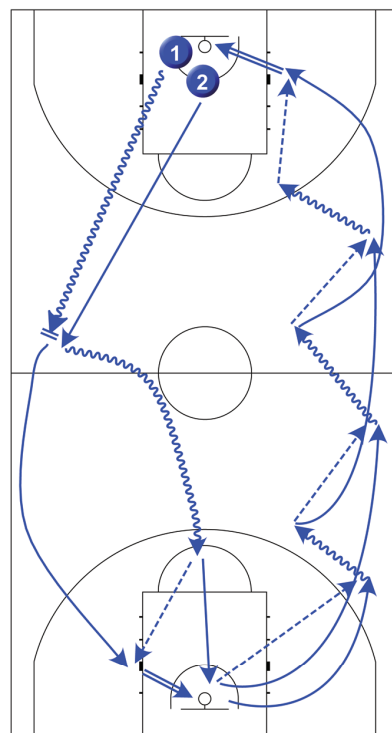
Slika 7.



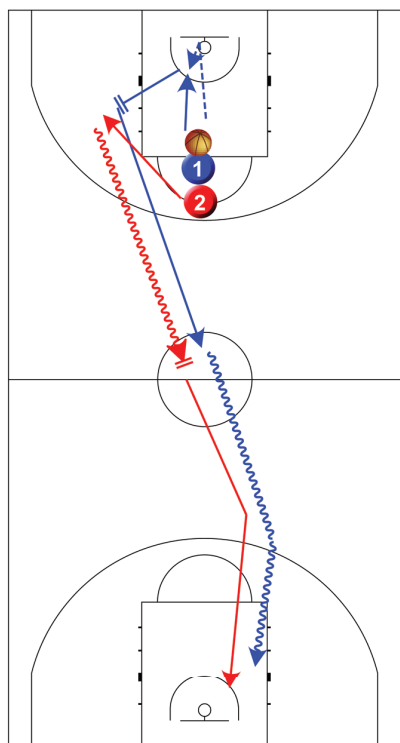
5. Vežba imitacije. Dva igrača, dve lopte, jedan iza drugog. Drugi radi sve ono što radi prvi „imitira ga”. Vežba je dobra za razvijanje tehnike, reakcije i obično se radi pre treninga (slika 8).
6. Vežba za zagrevanje karličnog, preponskog dela, radi se lagano. Igrači su u paru, usmeravanje ka boku, roling igrača 1 i kontranapad 2:0 sa završnicom. Igrač 1 hvata loptu, dodaje je igraču 2 trči mu iza ledja a igrač 2 širi driblingom, dodaje mu loptu, trči iza ledja i tako rade do drugog koša (slika 9).
7. Cilj vežbe je odbrana do prvog koraka i zaustavljanje napadača u naletu. Može se raditi sa zadatkom. Usmeravanja su u obe strane (slika 10). Igrač 1 snažno nabaci loptu na tablu i uruči je igraču 2, igrač 2 dribla do centra, na centru novo uručenje, posle centra se igra 1:1 punom snagom. B – postaviti trenera asistenta, napadač mu dodaje loptu i utrči pod koš (vežba se odskakanje odbrambenog igrača od igrača koji se demarkira, radi se u punoj brzini.)
Kontrola lopte u napadu. Radi se u punoj brzini. (slika 11)
8. Vežba kretanja igrača bez lopte. Dupla finta kretanja je vrlo važan element u igri svakog igrača pa i centra. Unutra-napolje-unutra (slika 12). Napolje-unutra-napolje (slika 13).



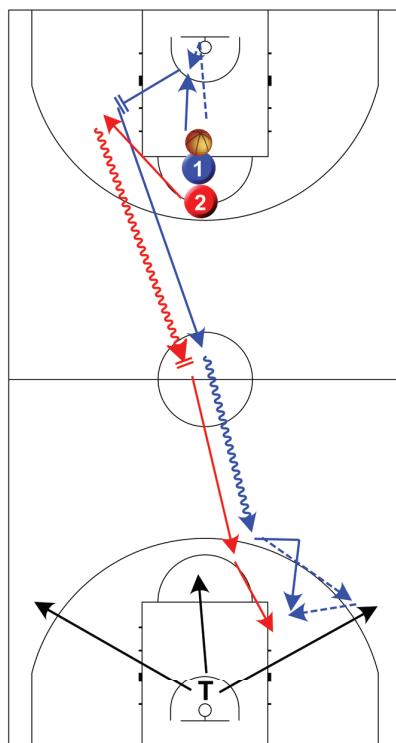
Slika 8.



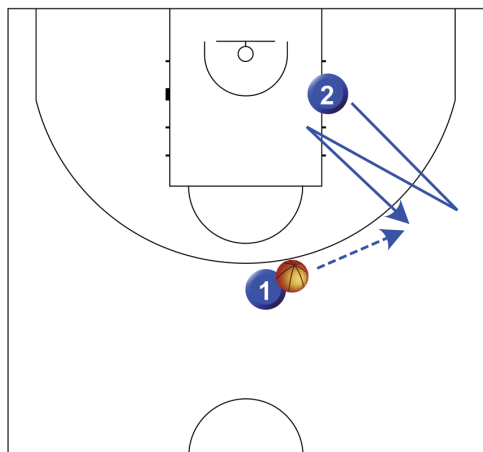
Slika 9.



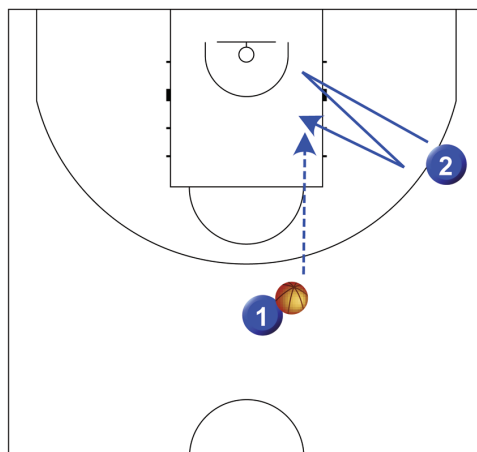
Slika 10.



Slika 11.

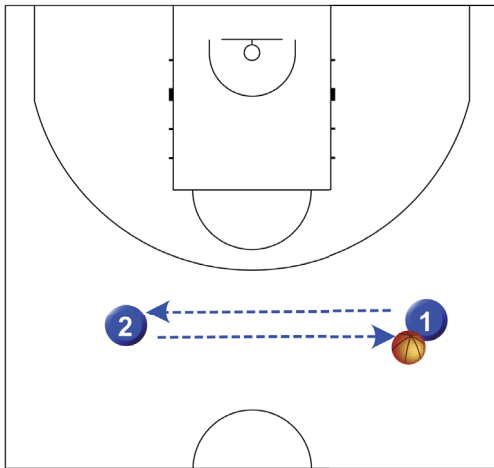


Slika 12.

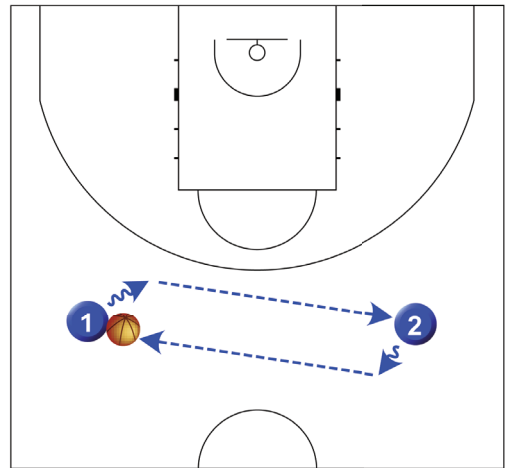


Slika 13.

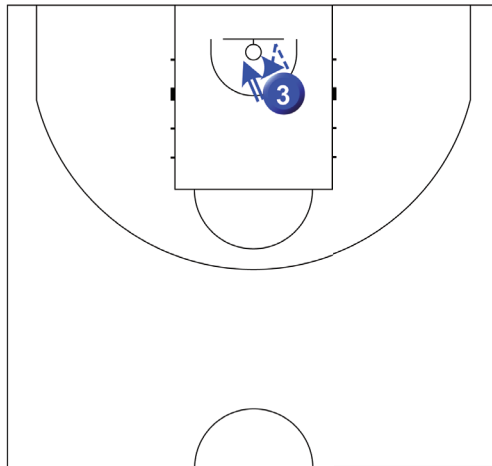
Vežba može da se radi najpre bez odbrane u punom sprintu, posle mirovanja pa puni sprint i sa odbranom na raznim pozicijama. Napadač uvek traži kontakt sa odbranom kao da mu sluša rad srca i odatle kreće. Ako nema kontakt mnogo teže se oslobadja. Ivanović, Perasović, Bulok i Majkl Jang su to najbolje radili.



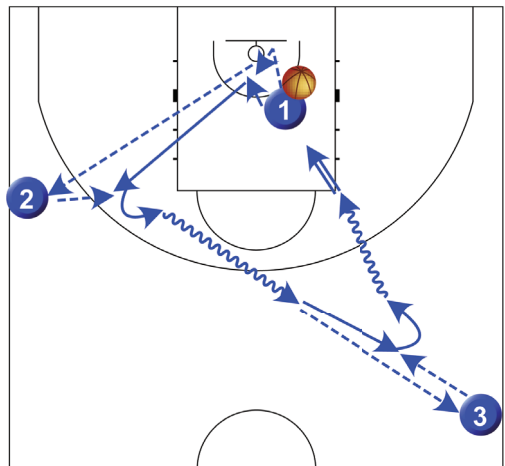
Slika 14.



Slika 15.



Slika 16.



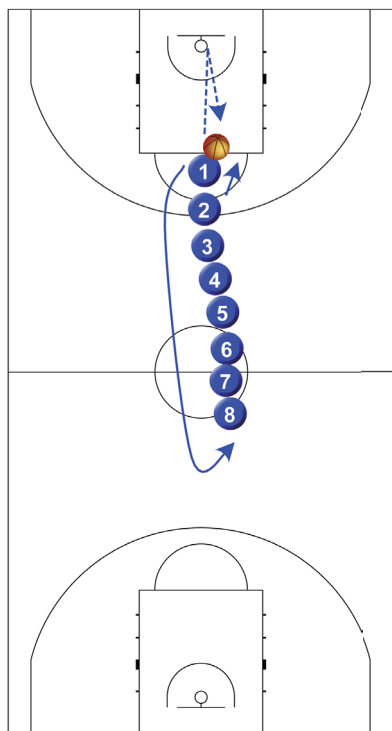
Slika 17.

9. Dodavanje igrača između sebe jednom rukom, a loptu štite sa dve ruke. Dodavanje iz zgloba ruke pivotirajući, praveći finte (finta dole-dodavanje gore, finta gore-dodavanje dole) (slika 14).

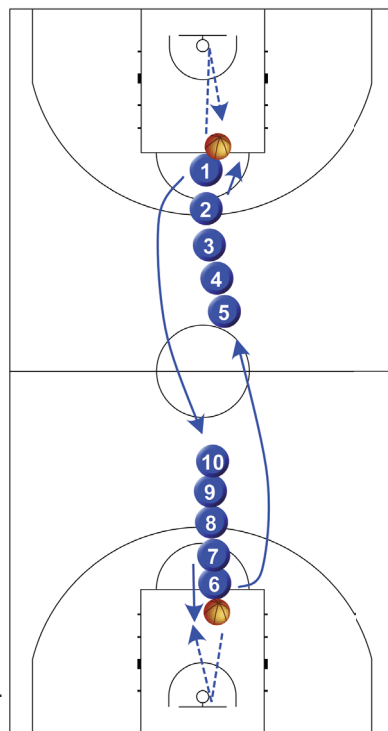
Vežba je na prvi pogled banalna, ali kada je rade vrhunski igrači vežba je impresivna. Dodajući jedan, maksimum dva driblinga, ukršteni direktan polazak uključujemo sve elemente igre i tražimo da lopta bude oštra, da šišti „kao granata“ (slika 15).

10. Vežba za eksplozivnu snagu nogu. Ne poznajem bolju vežbu za eksplozivnost nogu. Igrač baca loptu na tablu, skida je u najvišoj tački sa praskom, pa „cedi vodu iz nje“ i odmah kod doskoka skače i daje koš (slika 16). Ponavlja se na desetine puta, radi se na kraju treninga ili pred ulazak u teretanu, zbog prokrvljenosti mišića i izbegavanja povreda.

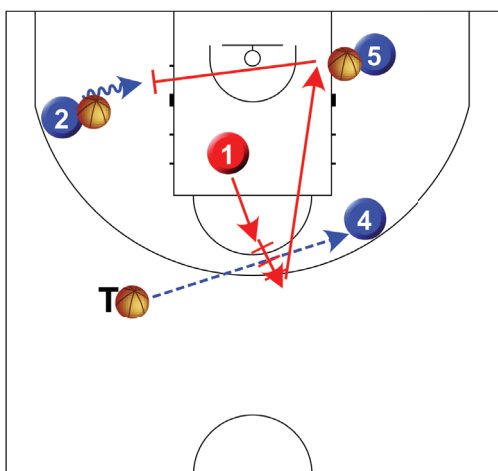
11. Vežba za zagrevanje. Igrač skine loptu, dodaje bezbol pasom igraču 2, kratko fintira, prima loptu, dodaje je jednom rukom igraču 3 sa ili bez driblinga, ide po nju, napada koš, ide na polaganje snažnim dvokorakom. Završnicu možemo raditi iz zadnjeg ili prednjeg pivota (slika 17).
12. Vežba se disciplina tima, kao u podmornici tako i u ovoj vežbi, kada jedan pogreši svi stradaju. Može se raditi na pola terena (slika 18), ili na celom terenu (slika 19). Vežba se radi na početku ili na kraju treninga, cilj je skočiti što više na tablu i što brže istrčati na začelje kolone.
13. Jedna vežba zahvaljujući kojoj je Vranković lupio rampu Montreju, iako je ležao na parketu, dok je ovaj polagao loptu. Ovo je vežba kontinuiteta, tri stvari rade u pet sekundi. Ovom vežbom razvijamo volju igrača i učimo ih da nikada ne stanu i ne odustanu. Trener dodaje loptu igraču 4, igrač 1 seče taj pas, posle toga sprinta da lupi rampu igraču 5, zatim istrčava van reketa da postavi foul u napadu na igraču 2 (slika 20).
14. Ovom vežbom pokazujemo koliko je važna strana pomoći, jačamo borbeni moral tima i pokazujemo značaj pomoći igrača najdaljeg od lopte. Dva igrača koja stoje u uglovima su napadači. Igrač 1 dodaje loptu igraču 2, a odbrambeni igrač ispod koša treba da stigne i zaustavi prodor (slika 21). Dva igrača koja su najbolje radila ovu vežbu su Kukoč i Kirilenko.



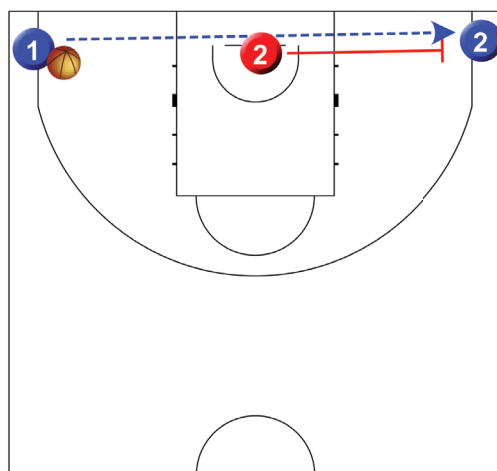
Slika 18.



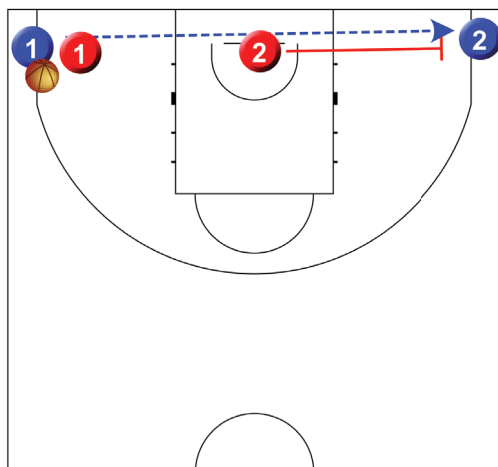
Slika 19.



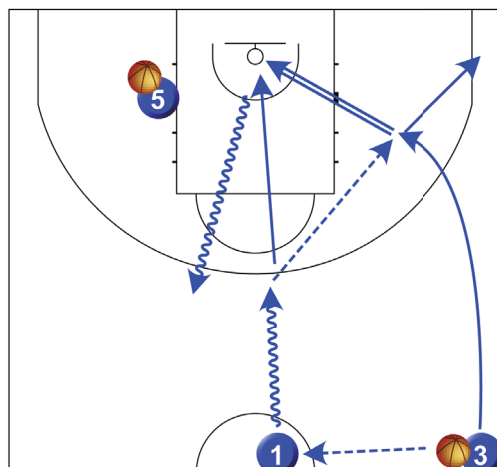
Slika 20.



Slika 21.



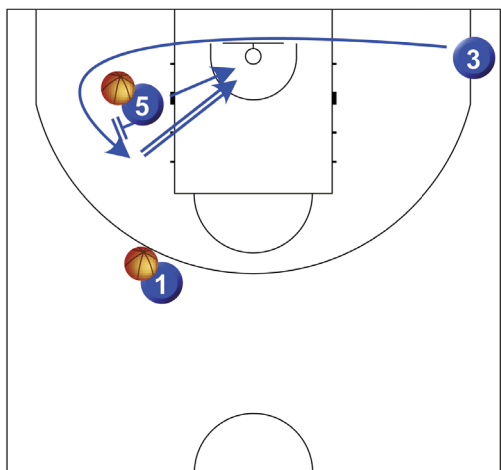
Slika 22.



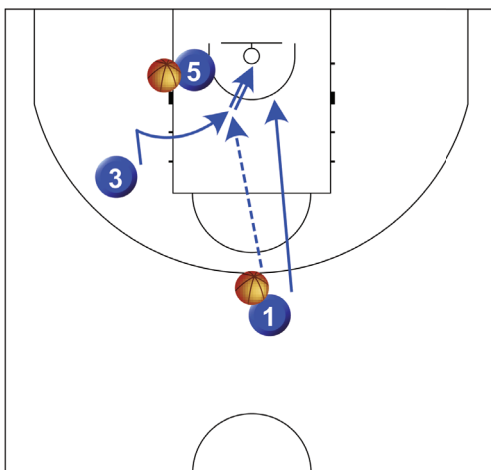
Slika 23.

15. Ovom vežbom pokazujemo koliki je značaj napada na loptu i usporavanja protivničkog dodavanja. Naša odbrana je kontinuirani napad na loptu a ne na čoveka. Kao i u prethodnoj vežbi napadači su u uglovima, odbrambeni igrač 1 napada loptu i tera napadača da doda spor pas, a odbrambeni igrač 2 izlazi na dodavanje i sprečava prodor (slika 22).

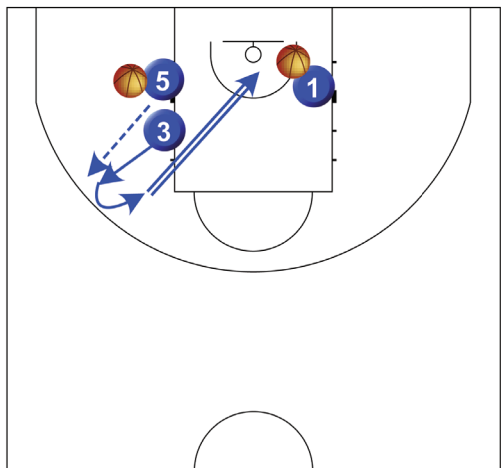
16. Vežba četiri šuta. Igrač kreće sa pola terena, sa boka dodaje loptu pleju i trči u kontra napad. Na istoj strani prima i šutira loptu kao u kontra napadu. Plej uzima loptu i izvlači je napolje, šuter širi u korner i pravi pauzu od dve sekunde (slika 23). Nakon toga, trči na drugu stranu gde mu centar uručuje loptu, koju šutira i pravi sekund pauze (slika 24). Posle toga pravi fintu kretnje, prima loptu od pleja i ide na ulaz (slika 25). Četvrti šut je kada centar pogrešno doda loptu, tj. baci je u stranu, šuter mora da je pokupi, okrene



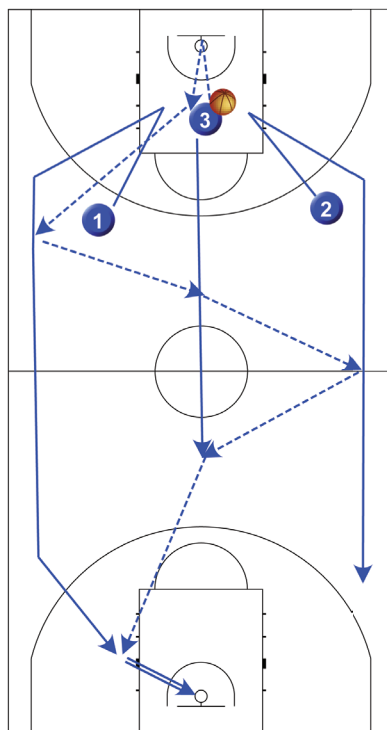
Slika 24.



Slika 25



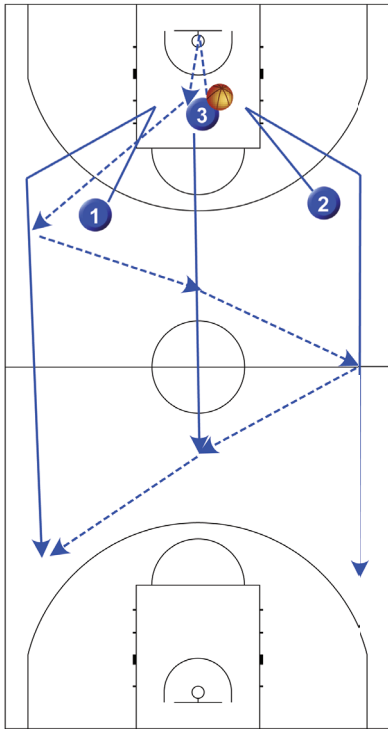
Slika 26.



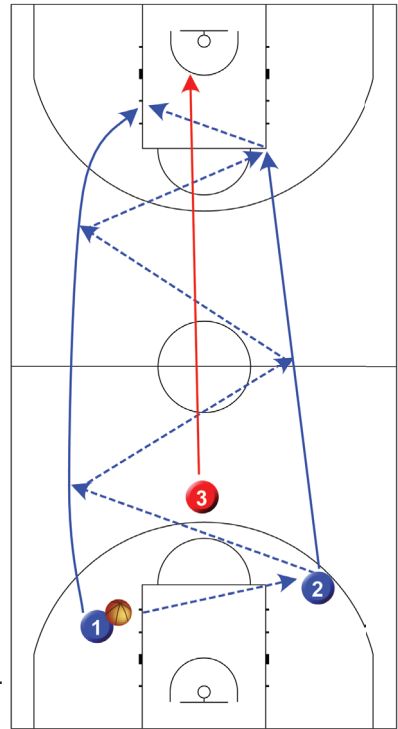
Slika 27.

se i šutne (slika 26). Nakon ovoga menja se mesto polaska. Mladi igrači ovu vežbu rade dva ili četiri puta zavisno od uzrasta i njihove spremnosti. Vrhunski seniorski igrači koji su spremni, ovu vežbu rade šest puta. Ovo je vrlo teška vežba šuta ali su to uslovi igre.

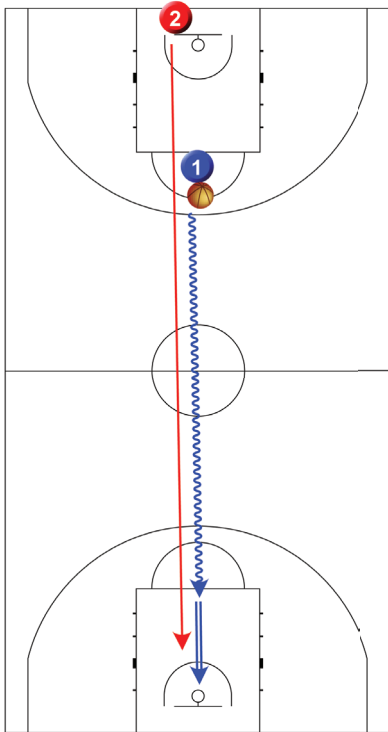
17. Igrač 3 baci loptu o tablu, spoljni igrači ulaze u reket i izlaze, igraju kontra napad 3:0 dodavanjem preko srednjeg igrača. Na znak trenera igrač koji ima loptu u ruci dodaje najdaljem igraču u odbrani i igra se 2:1 (slike 27 i 28). Ako trener ne prekine 3:0 ide se do kraja i tu se vežba završava (slika 29).
18. Vežba stizanja. U ovoj vežbi igrač 2 kreće prvi, treba da stigne igrača 1 i izbije mu loptu. Igrač 1 dribla najbrže što može i pokušava da da koš iz dvokoraka (slika 30).



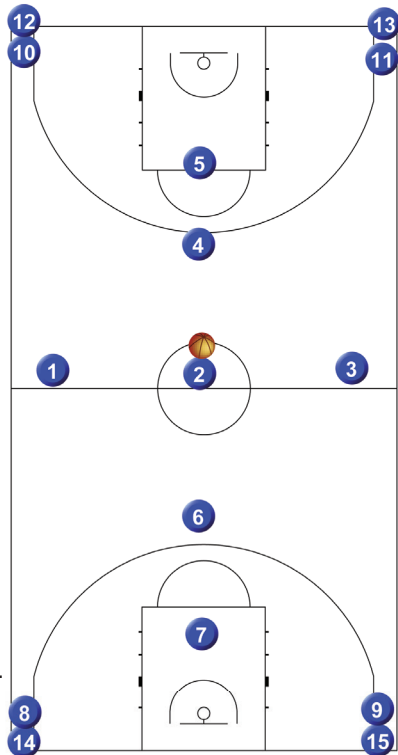
Slika 28.



Slika 29.



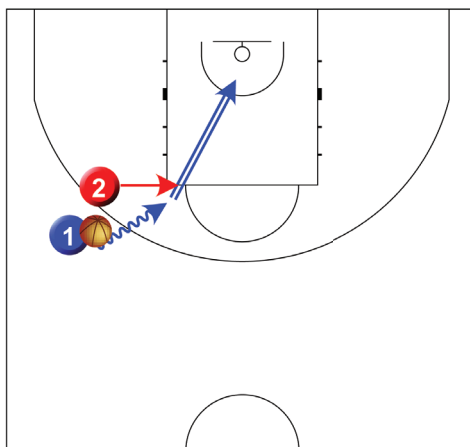
Slika 30.



Slika 31.

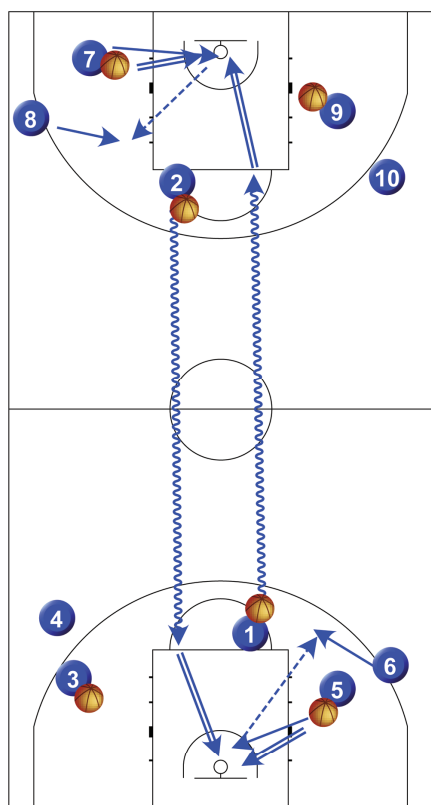
19. Kontranapad 3:2 kontinuirano. Vežba se odbrana od prvog pasa, čak se traži i foul. Nužan je brz prelazak lopte do reketa, ne mora brza realizacija, ali mora da se postigne koš. Svih pet igrača moraju ići na skok, može da se igra do 21, asistenti broje koševe. Tri igrača kreću u napad na dva igrača posle šuta, ko uhvati loptu bez obzira da li je to napadač ili odbrambeni igrač, ide sa dvojicom igrača iz uglova u napad na suprotan koš. Odbrana izlazi u uglove a napadači ostaju u odbrani. Ovde možemo tražiti različito otvaranje kontra napada (slika 31).

20. Naizmeničan šut. Igrači šutiraju naizmenično da lopta ne padne, trče punim sprintom a za to vreme dva plejmejкера driblaju od penala do penala, naskaču i šutiraju. Driblaju punom brzinom. Vežba se radi dok neko od plejmejкера ne ubaci deset koševa. Ostali igrači, ko da više (slika 32).

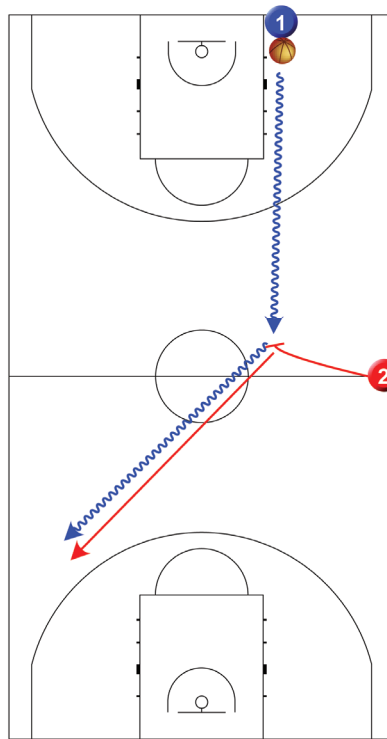


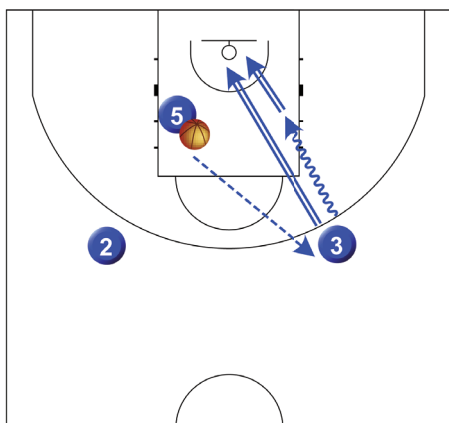
Slika 33.

Slika 32.

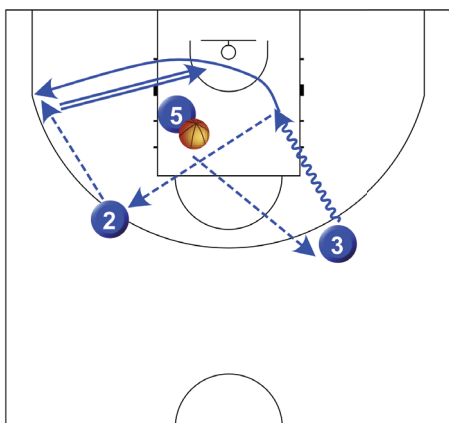


Slika 34.

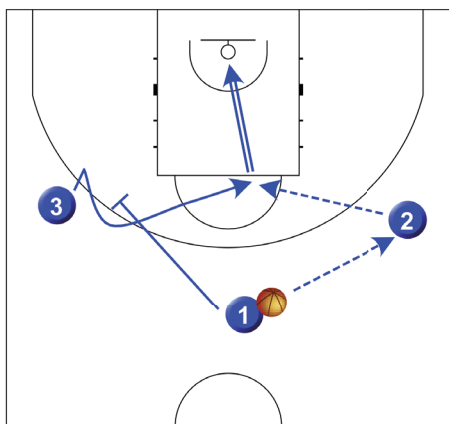




Slika 35.



Slika 36.



Slika 37.

21. Vežba 1:1, igra se kao basket, do sedam. Igrači imaju naizmeničan posed lopte. Kada se napravi faul, isti igrač igra napad, nema šuta iz reketa. (slika 33).

22. Kada dodje na oko tri metra od polovine terena odbrambeni igrač ulazi i uspostavlja odbranu, usporava ga, usmerava i igraju 1:1 (slika 34).

23. Igrač 3 šutira bez driblinga ili sa driblingom, igrač 5 gradi, hvata i dodaje loptu igračima 3 ili 2. Kada promaše on daje zicer (slika 35).

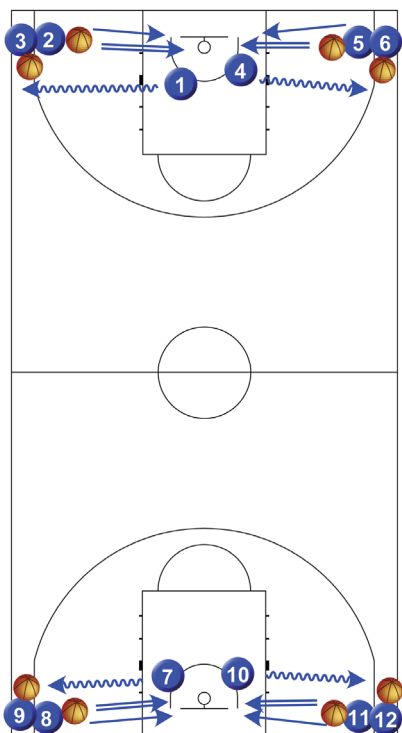
24. Igrač 5 hvata loptu, dodaje igraču 3 koji prodire, izbacuje loptu igraču 2, istrčava, prima loptu i šutira (slika 36).

25. Šut iz kontra bloka. Igrač dodaje loptu na bok, ide u kontra blok, igrač kome je postavljen blok istrčava, prima loptu i šutira (slika 37).

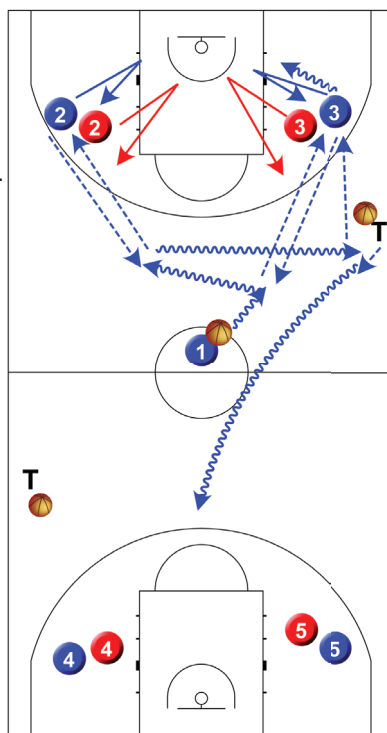
26. Šut u trojkama iz četiri ugla. Dva igrača stoje u uglovima sa loptama. Igrač iz trojke bez lopte je pod košem, igrači šutiraju, hvataju loptu i idu na začelje, ne sme se pipati tudja lopta, pobeđuje ko prvi stigne do 31 (slika 38).

27. Plej dodaje tri puta loptu bekovima koji se demarkiraju, oni mu vraćaju. Kada treći put prime loptu, 2 i 3 odmah napadaju koš bez finti iz koraka. Odbrana igra agresivno da se ne primi lopta. Plej uzima loptu i napada na drugi koš (slika 39). Što je odbrana agresivnija, mora biti dublje demarkiranje.

28. Lopta je iza centra, odbrana igra presing ne dozvoljavajući da napadač dodje do lopte. Napadač mora kretnjom da pokupi loptu i posle toga igraju 1:1 (slika 40).

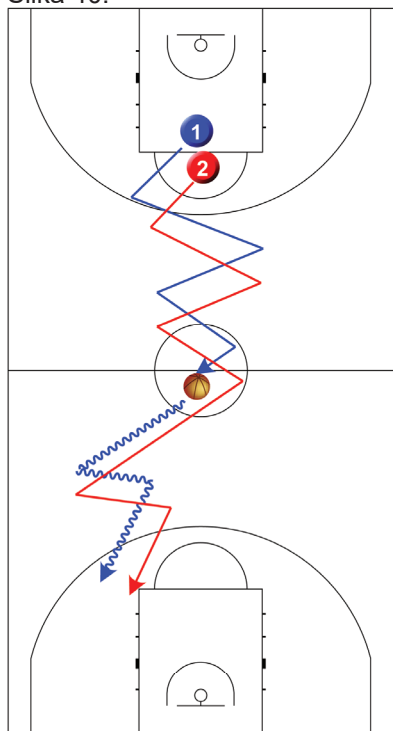


Slika 38.

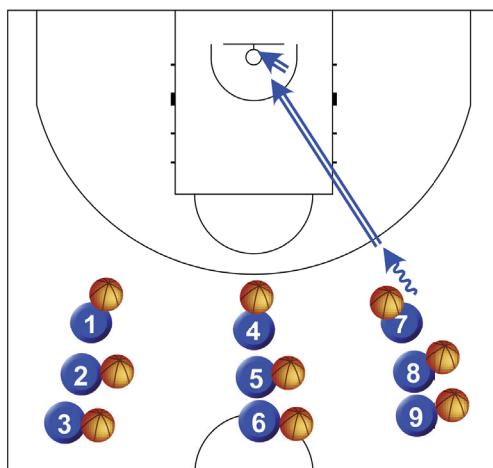


Slika 39.

Slika 40.



Slika 41.



29. Vežba šuta. Igrači su u tri kolone, svako ima svoju loptu, driblaju, naskaču, šutiraju sa tri poena. Posle datog koša moraju zicerom da potvrde koš i to je jedan poen za ekipu. Igra se do 21, rade jedna po jedna kolona, nema istovremenog šutiranja (slika 41).



BOŠKO ĐOKIĆ

Boško Đokić rođen je u Beogradu 26. oktobra 1953. godine, gde i danas živi sa porodicom. Košarku je trenirao i igrao u KK *Radnički* - Beograd, bio je član kadetske i juniorske reprezentacije SFR Jugoslavije.

Trenerskim poslom bavi se od aprila 1977. godine, prvi klub KK *Donji Grad* - Zemun. Bio je trener više klubova sa prostora bivše Jugoslavije, kasnije Srbije, radio je u Rusiji, Sloveniji i Crnoj Gori.

Najveće uspehe postigao je sa KK *FMP* - Beograd: 1998. godine drugo mesto u šampionatu Jugoslavije, 2004. osvojena Jadranska liga u Zagrebu, 2005. osvojen Kup Srbije i Crne Gore u Vršcu, 2011. godine drugo mesto u Kupu Radivoja Koraća u Beogradu.

Ispred Košarkaškog saveza Srbije vodio je više Specijalističkih kampova za mlade igrače, 2010. godine bio trener mlade reprezentacije Srbije, U-20, na evropskom prvenstvu u Zadru.

EDUKATIVNI TRENING – BEOGRAD 09/11. Maj 2016god.

2000. godište dečaci

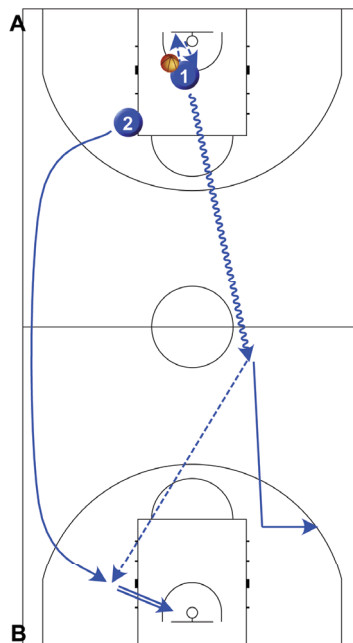
2001. godište dečaci

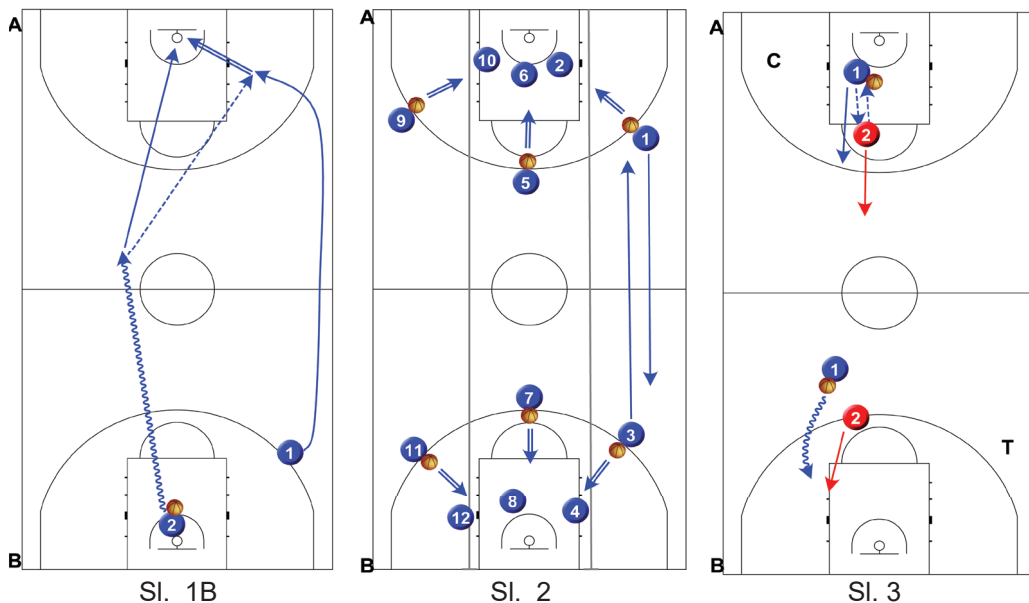
I TRENING

1. Šuge, hvatalice na više nivoa

- Klasično, jedan juri ostale, promena kad neko nekoga pipne – nema ulaza u centralni krug.
- „lopta je spas“, jedan juri, ostali beže, igrač kod koga je lopta ne može biti ošugan, ali pasom spašava igrača koji je pred hvatanjem. Detalj: nema prolaska kroz centralni krug. Sudi se: koraci igrača sa loptom, dupla lopta, izlazak sa loptom van terena – prema pravilima.
- Svaki igrač je sa loptom, dribling sa obe ruke i šuge; dribling samo „slabijom“ rukom. Juri i beže igrači koji sa loptom prave non-stop krugove; svaki drugi dribling mora da bude kroz noge (međunožna promena).

Sl. 1A.





2. Razvoj kontre 2:0 ceo teren, 5 serija, dve dužine ali jedna serija.

- Igrač sa loptom 1 nabaci loptu na tablu, uhvati je u najvišoj tački, fintira dodavanje na 2, koji se postavio u produžetku linije slobodnih bacanja, zatim 1 dribla levom rukom ka ivici kruga, baca pas sa centra saigraču 2 (koji trči kontru što šire) i otvara se na suprotnu stranu u produžetku linije slobodnih bacanja. Za to vreme 2 dvokorakom daje koš, hvata loptu i nazad ide u suprotnom pravcu. B – 2 fintira dodavnje do 1... sve isto kao prva dužina, samo što na skok ide 2 i ne da lopti da padne na pod (sl.1A, sl.1B).

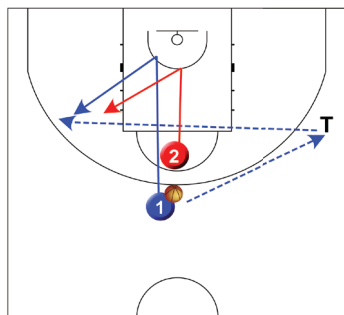
3. Vežba šuta za 12 igrača, šest parova, svaki po loptu

- Parovi rade na trećini terena po dužini, vežba traje 12 minuta.
- Svaki igrač šutira 3x2 minuta i svaki igrač vraća loptu igračima 3x2 minuta. Primer: 1 i 3 šutiraju dva minuta sa promenom strane (koša) posle svakog šuta, a 2 i 4 idu na skok i dodaju im lopte dva minuta. Zatim ide promena i tako tri serije.
- Trčanje terenom srednjim ritmom, brz ulazak u šut, mogu i specifični šutevi (ledjima), može i posle driblinga, svaki igrač broji svoje ubačene šuteve (sl. 2).

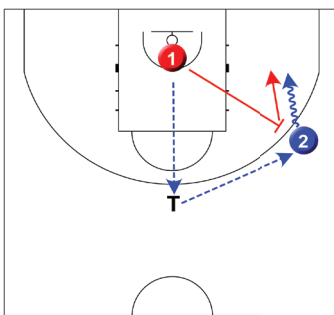
4. Pauza za vodu, potom istezanje (zajedno 10min)

5. Vežba 1:1, posle maksimalno četiri dodavanja po dužini terena zatim promena

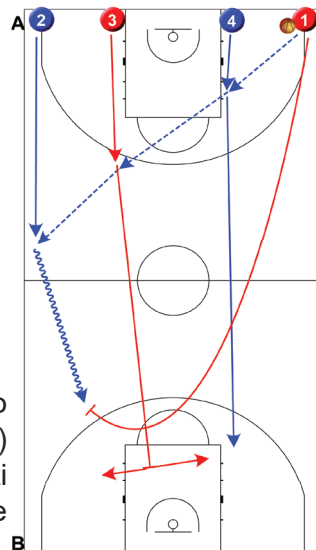
- 1 dodaje 2, ide povratni pas, ima maksimalno 4 dodavanja; drže rastojanje do 4 do 5 m, brzina je prilagođena odbrambenom igraču 2 pošto trči



Sl. 4



Sl. 5



Sl. 6

unazad; na B košu 1 igra protiv 2, maksimalno četiri driblinga, do rešenja; nazad (B-A) se uloge menjaju; za centre se može ubaciti trening (T) preko koga ide pas, zatim spuštanje na niskog posta i sve isto (sl. 3)

6. Vežba 1:1 na polovini terena, sa fiksnim dodavačem:

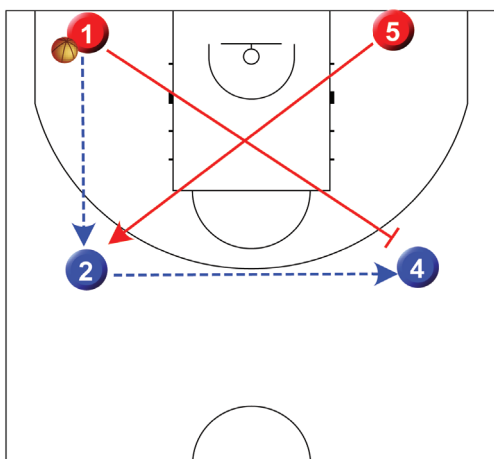
- Od momenta kada 1 doda loptu treneru (C), vežba traje osam sekundi, za koje vreme 1 treba da se demarkira, primi loptu i poentira uz maksimalno jedan dribling; ukoliko da koš, mora ubaciti i slobodno bacanje („overiti“), da kompletira poen; odbrana ima pravo na jedan faul, posle koga se ponavlja napad; uloge se menjaju tek kada odbrana osvoji loptu, „overena“ trojka i zakucavanje broje se dva poena, sve ostalo jedan (sl. 4)

7. Vežba 1:1 na polovini terena, sa dva dodavanja, uz hendikep odbrane:

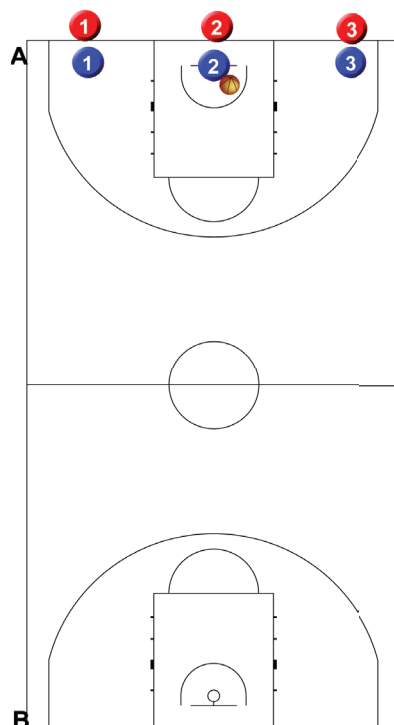
- Odbrambeni igrač 1 dodaje oštar direktan pas treneru C i sprinta dugačkim pa sitnim koracima da stigne do napadača 2 u stav-stepu (2 je za to vreme primio loptu van linije 6,75 metara od C), blago ga nogama usmerava ka autu (sastavu linije reketa i čeone linije) pokušava da ga istisne ka autu...
- Napadač ima pravo na maksimalno četiri driblinga. Igra se nastavlja posle ofanzivnog skoka...
- Odbrana ima pravo na jedan faul, posle koga se vežba nastavlja uručjenjem (napadač bira mesto van linije 6,75 metara), ponovo četiri driblinga.
- Posle datog koša ili drugog faula – ide „overa“ slobodnim slobodnim bacanjem.

8. Vežba 2:2 iz pozicije 4:0; nazad 2:2 (promena uloga):

- Igraju (1-3) odbranu, protiv (2-4), koji su u napadu. Lopta se dodaje u pokretu od 1 do 2, koji ne sme da je primi preko pola terena, jer ne može da stigne.



Sl. 7



Sl. 8

- 1 sprinta da stigne do 2 i suprotstavi se, 3 prvo trči u dalji reket, kao korektor, a zatim 8se suprotstavlja igraču 4;
- Na B košu se igra 2 na 2 (nema „pika” do 3:3 vežbi) do rešenja, a nazad se (na košu A) menjaju uloge 1 i 3 su u napadu; B
- Detalji: posle primljenog koša lopta se ne izvodi, nego se hvata iz mrežice i napada.
- Na košu B ima „overa” slobodnim bacanjem (sl. 6)

9. Vežba 2:2 na polovini terena, rešavanje „mis-meč” situacije:

- U napadu su 2 i 4, u odbrani 1 i 5, prvo „veštački” izazivamo mis-meč situaciju tako što 1 dodaje 2 i trči dijagonalno da čuva napadača sa loptom 4 a drugi je 5 u odbrani na napadaču 2. Lopta se može dodati i od 5 na 4, time se pravi mis-meč 1 i 5 (odnosno mali-veliki)...
- Napad gleda da reši košem jedan od dva mis-meča, a odbrana da se „snadje” ili napravi foul kad dođe u loš položaj. Posle prvog faula igrači odbrane vraćaju se u „logičan” položaj (1 čuva 2, a 5 igrača 4); posle skoka u napadu igra se nastavlja, posle koša ili drugog faula – napadač šutira jedno slobodno bacanje („overa”), čija realizacija mu donosi 1 ili 2 poena (za „trojku” ili „kucanje”) i nov napad (sl. 7).

10. Vežba 3:3 ceo teren, četiri dužine

- Trojka „1” (sa loptom) je u odbrani, prave dve dužine u 3:0 – prva dužina je široki kris-kros iz tri dodavanja, tako da ponovo plej bude u sredini na košu „B”; druga dužina je dodavanje preko srednjeg igrača (tri pasa) i završetak iz dvokoraka zicerom.

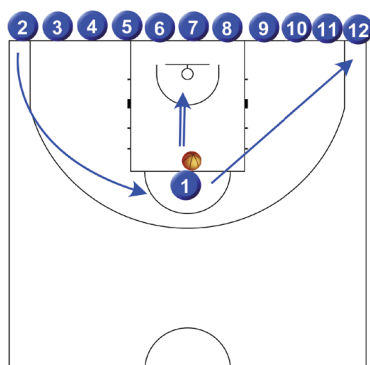
- Tek tada (treća dužina) trojka „2” hvata loptu i napada trojku „1” (koja je u hendikepu) na košu „B”, tu se igra rešava, odbranom ili košem.
- Četvrtu dužinu trojka „1” je u napadu na “A” koš, trojka „2” je u odbrani; ako se dâ koš – ide „overa” slobodnim bacanjem i nastavkom u slučaju promašaja (sl. 8).

11. Vežba iz 3:1 u 3:3, hendikep odbrane, dve dužine, nazad je 3:3 uz promenu uloga:

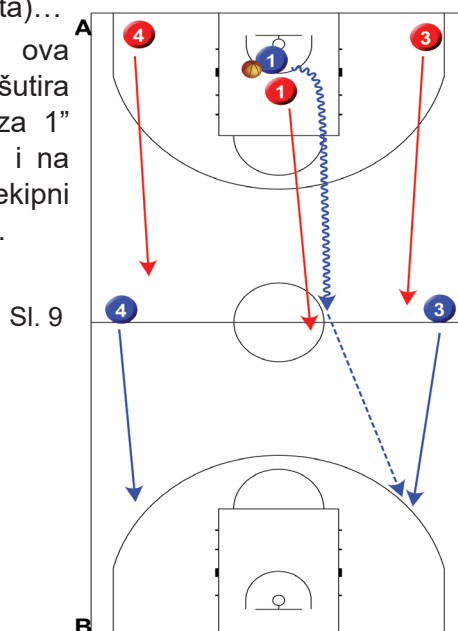
- Odbrambeni igrači O₃ i O₄ su u hendikepu (napadači 3 i 4 imaju prednost od polovine terena, odnosno 14 metara)
- Njih može dobrom odbranom, teranjem u cik-cak dribling pleja 1 „spasiti” O₁, ili faulom pre nego što uđe u loš položaj.
- Naime, na znak trenera 1 napada O₁ ka košu B i proba da ga obiđe – a može dodati saigraču 3 i 4 tek kada pređe centralnu liniju! Posle završetka 3:3 igre, na B košu uloge se menjaju ka košu A, lopta se ne izvodi iza linije, ako je dat koš ide „overa” bacanjem (sl. 9).

12. Završna, ekipna vežba slobodnih bacanja:

- Igrači su poređani kao na dijagramu, svaki šutira po dva slobodna bacanja (uz podršku saigrača), praktično 12 igrača šutira 24 slobodnih bacanja i treba da ubace više od 70% (dakle, 17 ili više slobodnih bacanja), da završe vežbu i trening.
- Ukoliko ubace manje – sami igrači između sebe biraju najboljeg šutera penala, koji „mora” da ubaci 7 od 7 slobodnih bacanja da ostale spasi „kazne” (recimo 4 širine terena sprinta)...
- U strožijem (seniorskom) režimu, ova vežba se radi tako što svaki igrač šutira slobodno bacanje po principu „1 za 1” – samo ako ubaci prvo ima pravo i na drugo slobodno bacanje. Naravno, ekipni procenat i dalje ostaje 70% ili više ...



Sl. 10



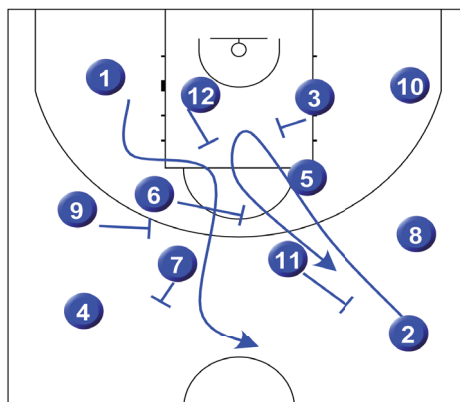
Sl. 9

13. Istezanje 10minuta, pod kontrolom kondicionog trenera.

II TRENING

1. Šuge, hvatalice sa specifičnim zadacima:

- Ceo tim „juri” jednog igrača koga trener prozove, ali imaju zadatak da ga dotaknu loptom – imaju samo trčanje i dodavanje na raspolaganju (bez driblinga i dvokoraka), a onaj koji beži treba da „čita” kretanje lopte... Meri se vreme opstanka na terenu „neošuganog” igrača, pobednik je onaj koji ostane najduže u igri.
- Specifična vrsta „šuge-blokada” – igrač broj 1 juri saigrača 2 da ga pipne, svih ostalih 10 igrača prave blokade (ne više od duple, ne faul i pokretne blokade), ometaju 1 da uhvati 2, koji koristi blokade da što duže ostane u igri. Može se meriti vreme za koje se ispuni zadatak...
- Igrač 1 koristi snagu kao i pamet za razbijanje blokada i hvatanje saigrača 2 (sl. 11)



Sl. 11

2. Vežba tehnike i taktike – demarkaže, prodora, saradnje 2 (3) igrača, pripreme i postavljanja bloka, otvaranja posle blokade i realizacije u tri nivoa.

Sl. 12a

• Nivo I

Svi igrači osim 1 su sa loptom i dok su slobodni mogu da žongliraju i driblaju;

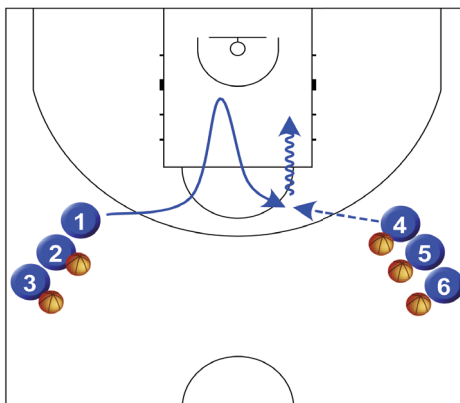
1 krene ka 4, demarkira se dubljom kretnjom, prima loptu i završava. Sekundu pre prijema trener glasno izvikuje „O”, „1” ili „2”. Što zanči – „šut”, „šut posle jednog driblinga” ili „prodor”, menjaju se uloge i kolone svaki put.

• Nivo II

Saradnja tri igrača: 1 i 2 krenu ka saigraču 5, zatim 1 ide u blok 2 (obratiti pažnju na detalje) koji izlazi gore, prima pas od 5 i rešava po dogovoru (0, 1 ili 2) i 2 u „duplom stepu”, posle lednog pivota prelazi na stranu 5, prima blok od 5, izlazi, dobija pas od 3 i završava.

• Nivo III

Ubacujemo trenere C i T sa po loptom. Posle postavljene blokade za 2, bloker 1 otvara se u „duplom stepu” na suprotnu stranu reketa, prima loptu od T



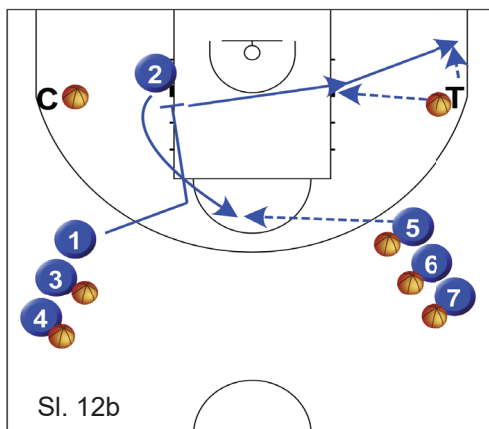
(ako je centar bliže, ako je spoljni igrač dalje od koša), završava, vraća loptu do trenera, prima blok od 5, završava pa ode na blok u suprotnu kolonu...

3. Nastavak blokade dva igrača, u 2:0 plus trener:

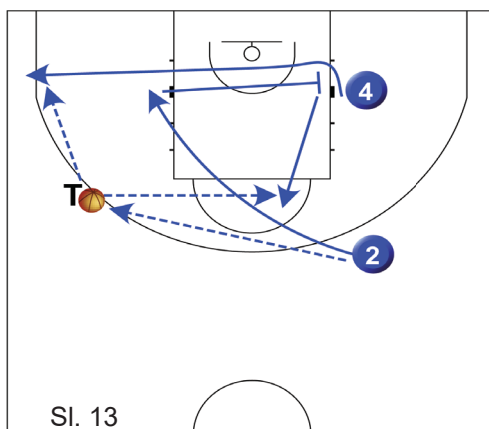
- Trener T već ima loptu kod sebe, drugu loptu prima od 2
- 2 zatim ide na niskog postu sa idejom da primi loptu i igra leđima, pa ide u blok sa igraču 4, koji utrčava ka lopti, na niskog postu, prima loptu od trenera (prati instrukcije, može je primiti i u kratkom kornjeru, ili iz backdoor kretnje)
- 2 se posle bloka za 4 otvara ka penalu, prima loptu od T (prati instrukcije) i završava.
- Umesto jednog, mogu se postaviti dva dodavača, zbog specifičnih zadataka akcije (pick, back door i tako dalje)... akcenat na tajmingu, preciznosti blokada (sl. 13).

4. Nastavak prethodnih vežbi, saradnje tri igrača, blokadom sa loptom (pick-om)

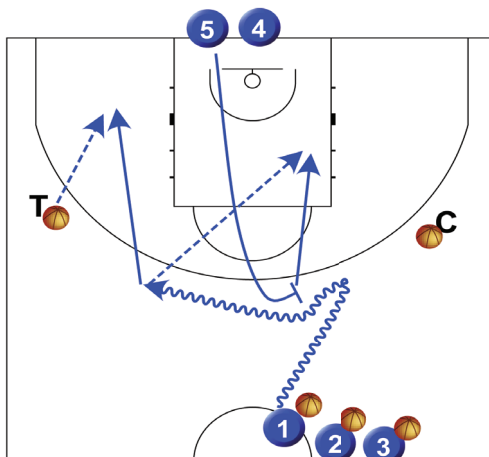
- Kao na dijagramu, spoljni igrači su oko centralnog kruga (sve vreme dok ne rade žongliraju i driblaju sa loptom), visoki igrači su u reketu, tu su i dva trenera, svaki ima po loptu.
- 1 driblingom kreće ka lini 6,75 m (desna napadačka strana) centar 5 mu ide u „leteći pick”, 1 menja stranu, baca pas do 5 koji rola (ili na „pop”, ako je 4 u pitanju), zatim ide ka T i sluša njegove instrukcije (uručenje–pick, „šut”, „prodor”, „back door”)
- Za to vreme su već krenuli da igraju 2 i 4 pick (sl. 14).



Sl. 12b



Sl. 13



Sl. 14

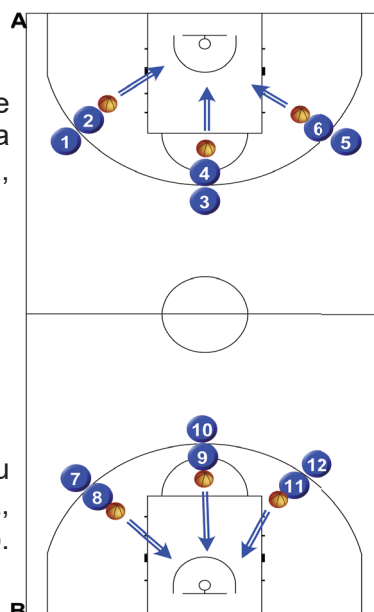
5. Takmičenju šuta 6 protiv 6 („strana protiv strane”)

- Prvo takmičenje: igra se do 200 (na dve pobeđe), do 20 ubacuju tri igrača za dva poena, do 40 druga tri igrača za tri poena, tako do 200...

6. Pauza za vodu, istežanje pod kontrolom kondicionog trenera, sve u trajanju maksimalno 10 minuta.

7. Vežba od 4:0 do 4:4, četiri dužine terena, barem tri četvorke da rade.

- Prva dužina (A – B): 4 i 5 igraju odbojku preko table do znaka pištaljkom od trenera, 1 i 2 za to vreme rade stav-step agresivno. Kao na dijagramu, 5 otvara pas do 2, isti do 1 koji je srednji, bočno trče 2 i 4, 5 prati kontru kroz sredinu i završavaju 4:0 na košu B.



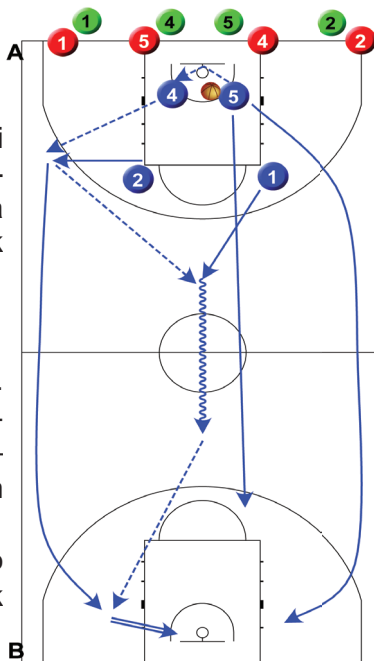
Sl. 15

- Druga dužina: trojica iz B-tima sprintaju preko centra kad A-tim daje zicer, vraćaju se unazad na svoj koš i brane se u 4:3 od tima „A”, napadači od polaska u kontru imaju sedam sekundi za rešenje.

- Treća dužina: tim-A hvata loptu i u naletu igra 4:0 na B košu

- Četvrta dužina: tim-B sprinta preko linije centra kad je tim-A na ziceru, primaju igrače u presingu od pola terena i igra se 4:4 na A koš. Ukoliko tim-A postigne koš – sledi „overa” slobodnim bacanjem. Promena uloga, ili tri ekipe igraju po principu „odbrana ostaje dok ne odbrani, napad se uvek menja” (sl. 16).

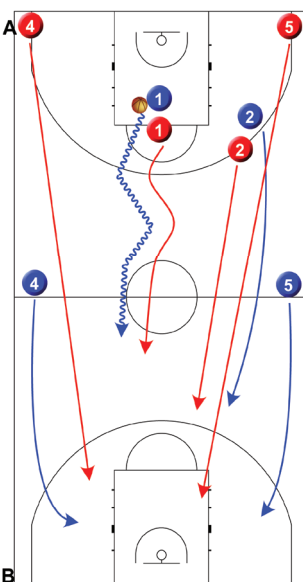
Sl. 16



8. Vežba 4:2 (4) - bekovi probijaju presing

- Kao i u vežbi 3:1 (3), samo je ubačen bek 2. Odbrana je u hendikepu (O_4 i O_5) od 14 metara, jedino ih O_1 i O_2 mogu ispratiti – teranjem u cik-cak dribling, ili odlaganjem pasa, ili faulom do centra, odnosno: 1 i 2 imaju do centra pravo na samo jedno međusobno dodavanje, a pas do 4 i 5 tek kada sa loptom pređu centralnu liniju.

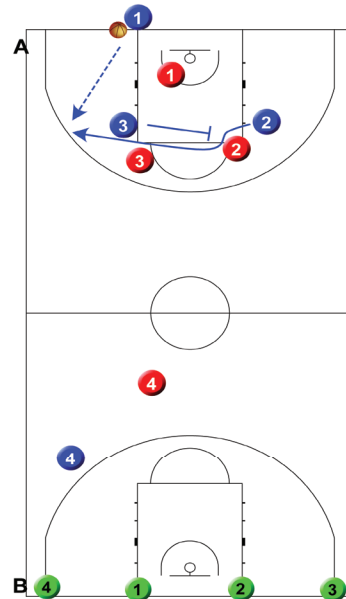
- Na košu B igra se do rešenja, odmah ide promena uloga na koš A u 4:4, gde igra do rešenja, sa „overom” slobodnim bacanjem, ukoliko je postignut koš. Zatim ide promena uloga ili princip „odbrana ostaje”, ako su tri tima po 4 igrača u pitanju (sl. 17).



Sl. 17

9. Vežba 4:4 ceo teren u presingu

- Imamo tri tima sa po četiri igrača (A, B i C) koji igraju 4:4 ceo teren, po principu „odbrana ostaje” i u napadu uvek preći slobodan tim. Ovo su pravila:
 - Lopta se izbacuje tek posle pištaljke (znaka) trenera, u suprotnom, samo se na istom košu promene uloge, što se dešava i ako odbrana osvoji loptu na prednjoj polovini terena.
 - Prvo dodavanje može biti najduže do linije slobodnih bacanja.
 - Do polovine terena nema driblinga.
 - Napad mora preći pola terena za osam sekundi od pištaljke, ne od ubačene lopte u teren.
 - Na B polovini se igra 4:4 normalno, sa overom slobodnim bacanjima po pravilima (sl. 18).

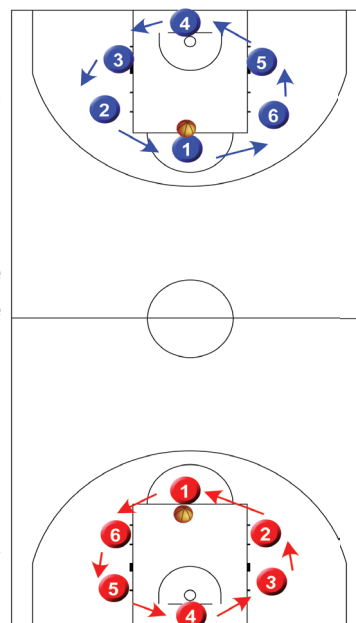


Sl. 18

10. Završna vežba slobodnih bacanja 6:6

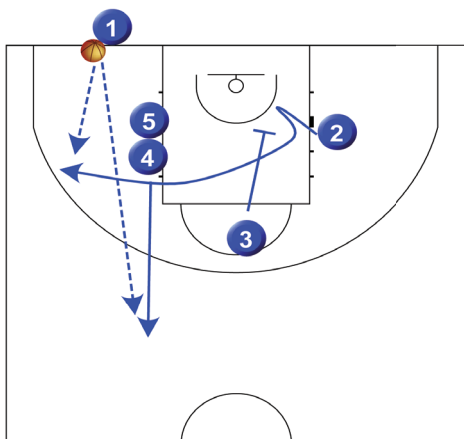
- Na znak trenera oba tima počinju sa šutem. Svaki igrač šutne po 2 slobodna bacanja, promena je sa leve na desnu stranu, pobednik je tim koji pre ubaci 100 šuteva sa linije penala (sl. 19).
11. Istezanje pod kontrolom trenera za fizičku pripremu, maksimalno 10 minuta.

Sl. 19

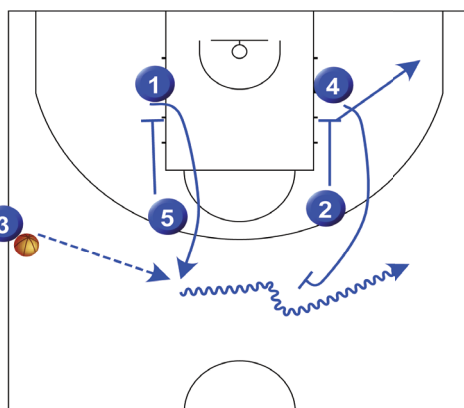


III TRENING

Dogovor oko zadatka u odbrani i napadu za igru 5:5 – iskakanje na pick, napad; kontra (sl. 20a, 20b, 20c, 20d)



Sl. 20a



Sl. 20b

1. Vežba za svaki trening – 50 za redom ubačenih levih zicera:

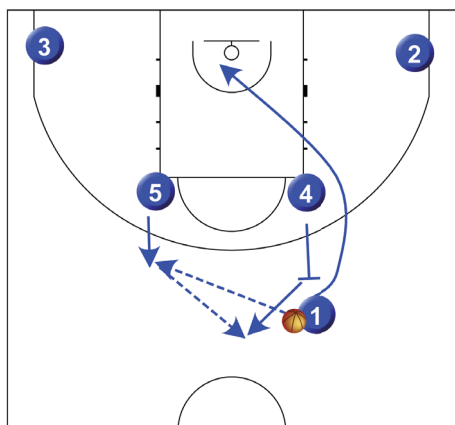
- Kao na dijagramu, tri kolone: 1 spoljnom (levom) rukom daje oštar pas do 4 (uskače na pas na liniju „trojke“) i sprinta na začelje kolone gde je dodao;
- 4 uskače na pas, levom rukom pravovremeno dodaje do igrača 7, sprinta za loptom na začelje kolone;
- 7 navlači na blok, ulazi na levi dvokorak, položi, hvata loptu iz mrežice i ide u najbližu kolonu.
- Nužno glasno brojanje, na „nuli“ se vraća zbog promašaja „zicera“, koraka, lošeg pasa i – NEBROJANJA!!! (sl. 21)

2. Vežba za svaki trening – kontra 3:0 dve dužine

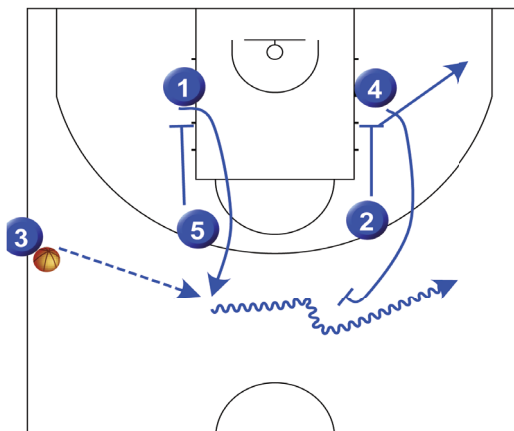
- Vežba se radi sa četiri trojke, kraj je ako se 12 puta završi bez greške. Svi rade dve dužine, a pravila su sledeća:
- Ne sme lopta posle zicera da padne na pod (osim ako se radi o snažnom „zakucavanju“) – nema driblinga, dodavanja o pod i naravno – promašaja, koraka, lošeg dodavanja.
- Prva dužina: 1 nabaci loptu na tablu, u skoku se okreće ka 2 (2, 4 tek tad šire), daje pas do 2, istrčava i povratnu loptu prima u krugu; 1 dodaje od 4 koji je već blizu linije 6,75m (hvata, dvokorak i daje zicer); 2 stiže na skok i hvata loptu iz mrežice, 4 je već otvorio na suprotnu stranu, a 1 sprinta iz čunja (unutra na spolja) i trči na kontru.
- Druga dužina: 2 daje pas do 4 i trči na skok, 4 baca dijagonalu i trči na skok, 1 hvata loptu i dvokorakom, zicerom završava. Svi glasno broje „1“ i ide druga trojka (sl. 22a i 22b).

3. Takmičenje šuta u trojkama do 100 ubačenih lopti, promena na pet

- Svaka trojka ima po dve lopte, smenjuju se u krug na pet ubačenih lopti (šutiraš-skačeš-dodaješ), pobednik je tim koji prvi dođe do 100 ubačenih, šutira se prema zadacima trenera.



Sl. 20c



Sl. 20d

- Prva varijanta: do 5 dvojke – do 10 dvojke sa driblingom – do 15 trojke...
- Druga varijanta: do 5 slobodna bacanja – do 10 dvojke – do 15 trojke sa driblingom.
- Treća varijanta: svakom treneru ostavljam na volju, kako odluči (sl.23).

4. Pauza za vodu i istezanje pod kontrolom kondicionog trenera, maksimalno 10 minuta.

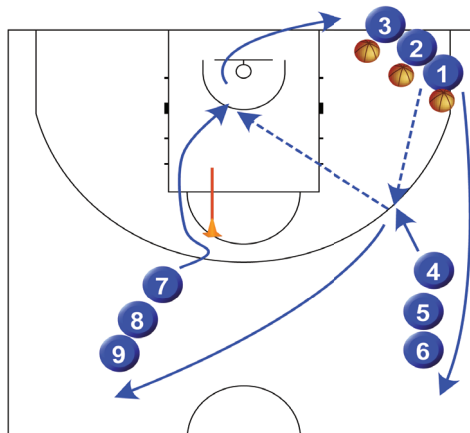
5. Vežba 5:5 na tri nivoa

- Prvi nivo: na A polovini terena 1 i 5 (kasnije 2 i 4) igraju protiv O_1 i O_5 2:2 bez driblinga, sa pomoćnim igračem (trener); obavezna blokada demarkacija, u 24 sekunde saradnji sa trenerom, skok posle promašaja, do rešenja...
- Drugi nivo: ostatak jednog i drugog tima igra 3:3 na B košu, sa driblingom do rešenja.
- Treći nivo: na košu B igra se 5:5, sve dok napad daje koš (sl. 24).

Sl. 21

6. Vežba 5:0 u 5:3 (5), sa tranzicijom

- Prva faza: na A košu napada u 5:0 igra akciju koju će probati u 5:5 na suprotnom košu;
- Druga faza: tim prelazi u kontru (sedam sekundi) na drugi koš, napada 5:3 dok lopta ne pređe centrar. Tada O_2 i O_3 trče najkraćim putem u odbranu, a zatim prelaze u 5:5. Odbrana može protiv kontre

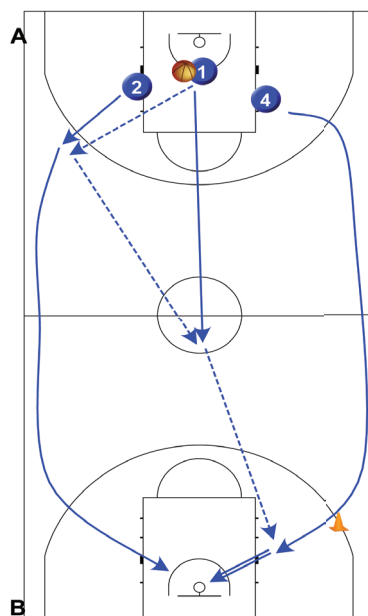


da se brani i faulom. Na košu B igra se 5:5 sve dok odbrana ne osvoji loptu.

- Treća faza: kada osvoji loptu, odbrana se transformiše u u napad ka košu „1”.
- Treća faza: kad osvoji loptu, odbrana se transformiše u napad ka košu A. Ako postignu koš za sedam sekundi imaju i nagradni pozicioni napad, ali ne moraju da žure, važna je dobra promena. Ako daju koš – „overa” jednim slobodnim bacanjem, pa promena uloga (sl. 25).

7. Vežba 5:5 na polovini terena, plus dve tranzicije

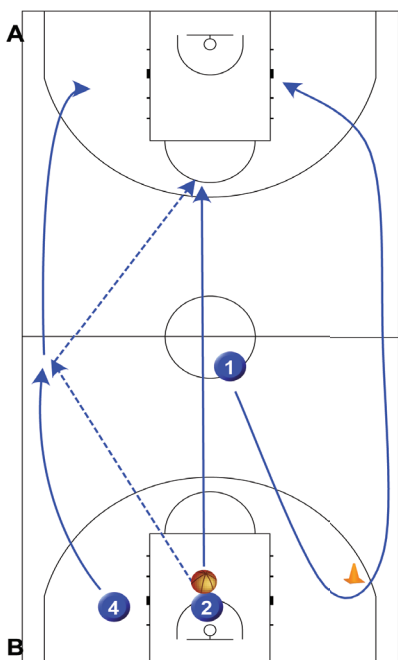
- Na košu A igra se 5:5 pozicioni napad, sve dok tim postiže koš (sa „overom” jednog ili dva poena (trojka i „zakucavanje”)) – po osvojenoj lopti idu dve tranzicije koje se ne „overavaju”.



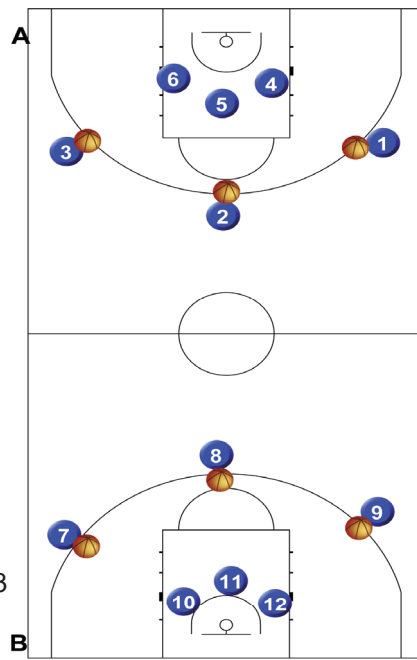
Sl. 22a

8. Vežba 5:5 na polovini terena, simulirani poslednji napad.

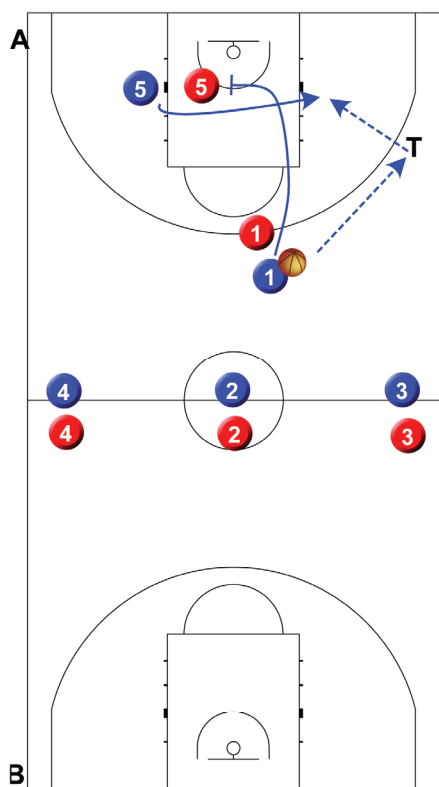
- Najbolje sa semaforom, rezultat 75:75, ostalo je 10 sekundi za napad, oba tima su u „bonusu” – vežbaju se završnice utakmica.



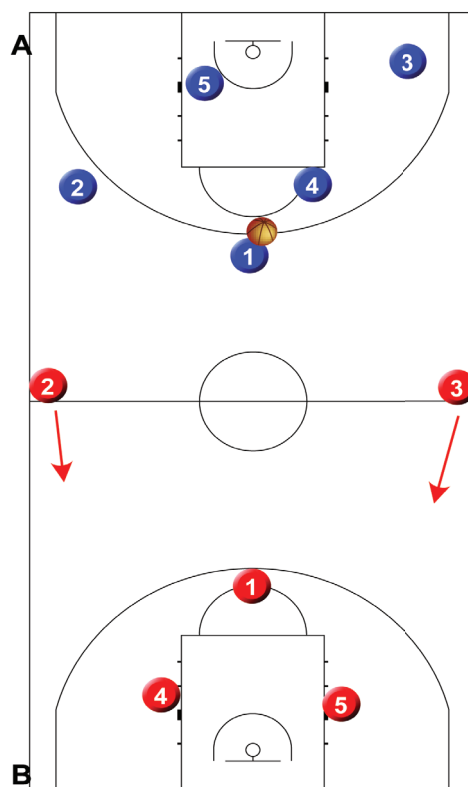
Sl. 22b



Sl. 23



Sl. 24

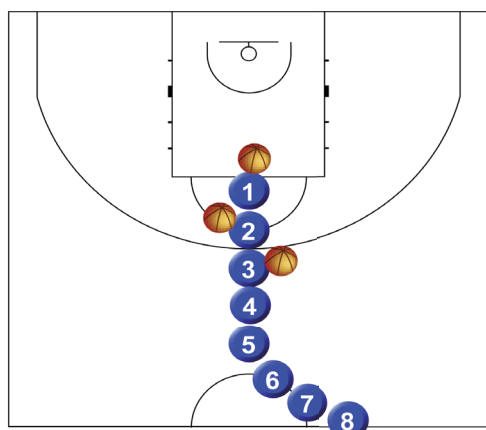


Sl. 25

9. Završna vežba slobodnih bacanja „izbacivanje”

- Radi se sa tri lopte, igrač 1 šutira slobodno bacanje, ako promaši ima pravo samo na jednu „popravku” zicerom, ukoliko igrač 2 u međuvremenu nije ubacio penal – ispada iz takmičenja! Tako do pobjednika (sl. 26).

10. Istezanje pod kontrolom trenera za fizičku pripremu, maksimalno 10 minuta.



Sl. 26



JOVANOVIĆ VLADA

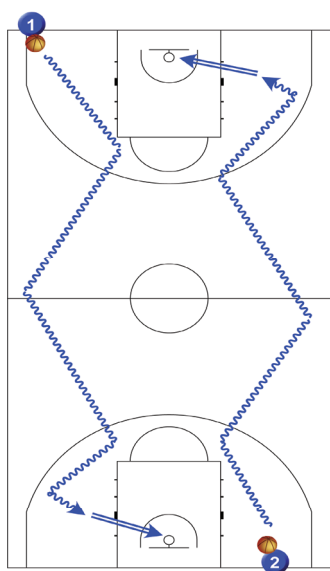
Vlada Jovanović rođen je 4. jula 1973. godine u Čačku. Igrao je košarku za sve mlađe selekcije i prvi tim *Železničara* i *Borca* iz Čačka. U periodu od 1997–2005 godine, bio je trener mlađih selekcija *Borca*, *Zemuna* i *Partizana*. Od 2005. godine je bio pomoćni trener *Partizana*. Kao pomoćnik Duška Vujoševića, Jovanović je pet puta bio šampion Srbije, četiri puta je bio prvak regionalne Jadranske lige i tri puta je osvojio Kup Radivoja Koraća. Jovanović je 2009. godine postao trener juniorske košarkaške reprezentacije Srbije. Sa juniorima je 2009. na prvenstvu Evrope u Francuskoj osvojio zlatnu medalju, dok je 2010. godine na prvenstvu Evrope u Litvaniji osvojio četvrto mesto. Vlada Jovanović je 2010. godine postao trener *Partizana*. [2] Kao prvi trener *Partizana* osvojio je dve titule šampiona Srbije, jedan šampionski prsten regionalne Jadranske lige i dva trofeja Kupa Radivoja Koraća. Tokom leta 2012. preuzeo je ukrajinski *Donjeck*. U januaru 2014. postao je trener *Igokee* i sa klubom iz Aleksandrovca je postao šampion Bosne i Hercegovine 2014. godine.

1. TRENING

1.1. Zagrevanje u krug sa loptom, promene pravca

- Prednja, srednja, leđna, roling, promena ritma

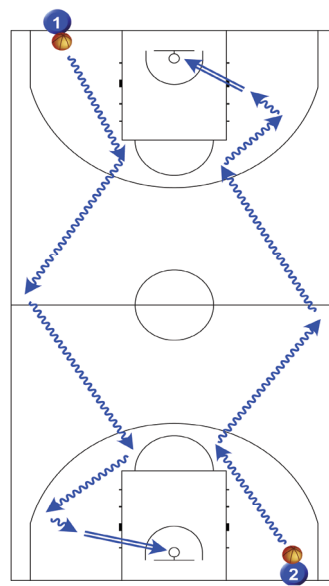
Sl. 1



- Različite završnice (dvokorak, skraćeni, uzastopni korak) Sl. 1
- Zaustavljanje u dva kontakta, trostruka pretnja, ukršteni položaj uz svaki čunj, završnica do koša. Sl. 2

1.2. Vežba: sučeljavanje u driblingu, radi se u parovima po širini terena, oba igrača imaju loptu

Sl. 2



- Driblaju loptu jedan prema drugome dok se ne sretnu. Kada se sretnu, obzirom da istom rukom vode loptu, prave promenu i mimoilaze se.
- Voditi računa o visini i brzini driblinga, o promeni ritma i zaštiti lopte.
- Vraćaju se na početne pozicije i menjaju ruku sa kojom su vodili loptu. Sl. 3

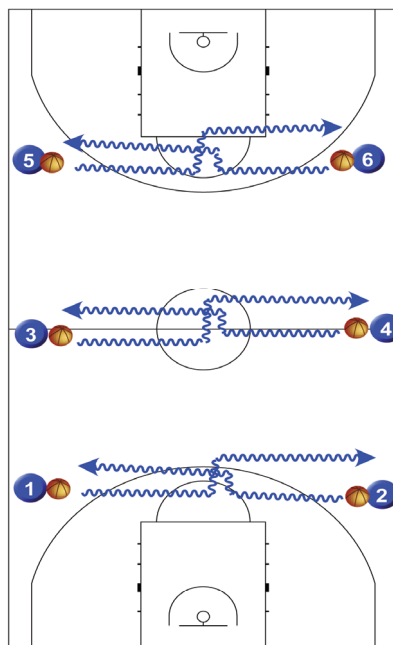
1.3. Potpuno ista vežba, razlika je da se radi sa četiri igrača, svi imaju loptu

- Prva dvojica kreću istovremeno istom rukom, i sreću se na pola terena i praveći promenu pravca se mimoilaze.
- Kada prva dva igrača dođu do pola, sledeća dvojica kreću ali vode kontra rukom od prve dvojice, tako da se posle mimoilaženja prve dvojice na pola terena, druga dvojica negde oko linije za tri poena susreću se sa prvim igračem i opet radi promene. Sl. 4

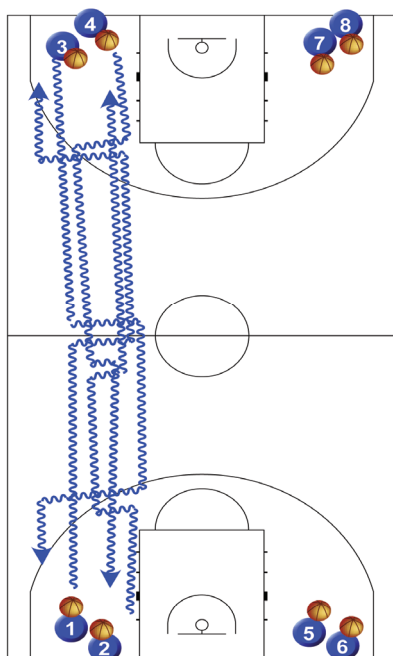
1.4. ISTEZANJE

1.5. Demarkacija na 45°, lopta na kapici

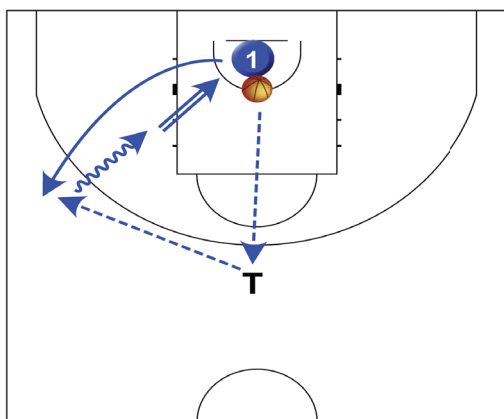
- Zaustavljanje iz prednjeg pivota plus završnica dvokorak
- Završnica iz uzastopnog koraka
- Skraćeni ili polukorak, šut bližom rukom. Sl. 5



Sl. 3



Sl. 5

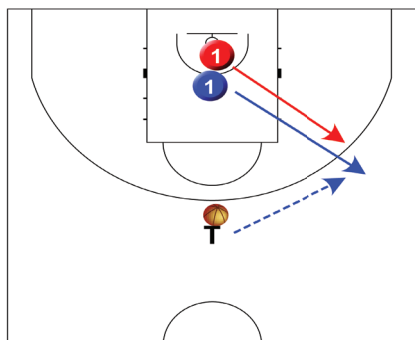


Sl. 4

- Demarkacija, ulazak u igrača u visini penala, zatim izlazak na liniju tri poena i zaustavljanje iz zadnjeg pivoa.
- Završnica dvokorakom Sl. 6

1.6. 1:1 što manje driblinga (2-3)

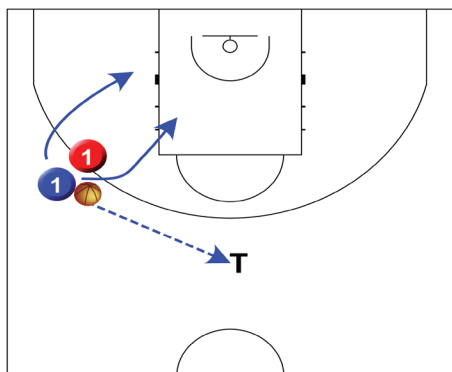
- Kreću ispod koša. Sl.



Sl. 7

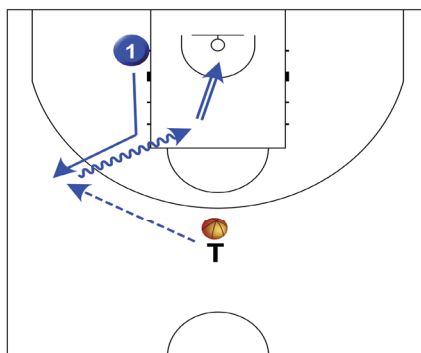
1.8. Kontranapad 2:1

- Odbrana stoji na penalu sa loptom



Sl. 9

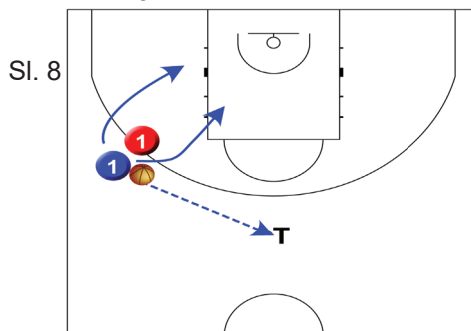
- Dva napadača su na prvom skakačkom mestu
- Odbrambeni igrač otvara oštar pas na jednog od napadača i trči nazad u odbranu
- Napadači igraju 2:1 kontranapad sa minimalnim brojem driblinga. Sl. 10



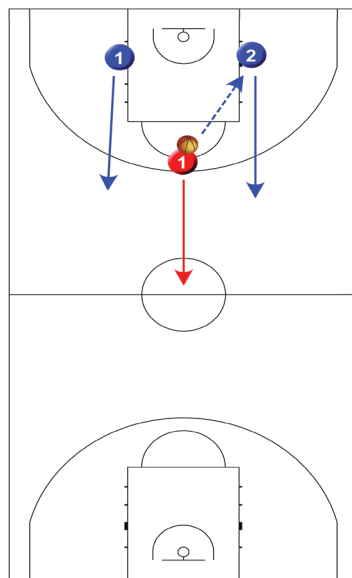
Sl. 6

1.7. 1:1 sa 45°

- Pas na trenera + demarkacija
- Dupli pas ili back door. Sl. 8
- Demarkacija kao u prethodnoj vežbi. Sl. 9



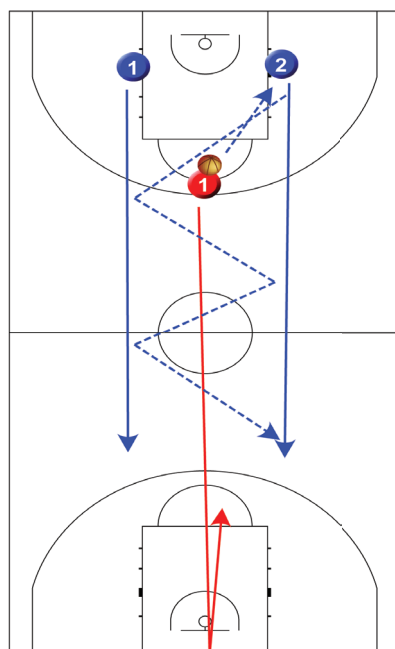
Sl. 8



Sl. 10

1.9. Kontranapad 2:1

- Odbrambeni igrač šutira slobodno bacanje posle čega trči prema kontra košu, ima zadatak da pipne čeonu liniju i da se vrati da pokuša da odbrani kontranapad 2:1
- Napadači posle šutnutog penala:
 - a) Ako je promašen šut odmah trče u kontranapad
 - b) Ako je dat mora loptu da izvede iza čeonu pa trče u kontru
- Poenta je da odbrana da penal da bi imao više vremena za trčanje na čeonu liniju i da se vrati u odbranu. Sl. 11

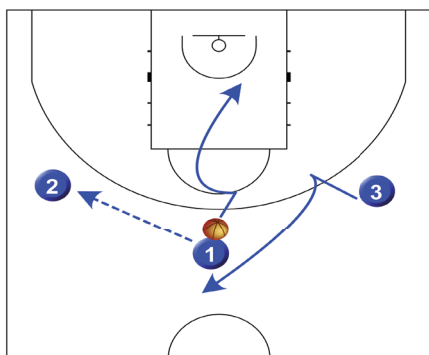


Sl. 11

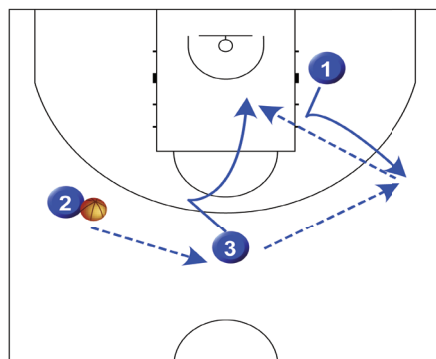
1.10. 3:0 kretnja u napadu (saradnja 3 igrača)

- Preko celog terena dodavanje i preko srednjeg bez driblinga
- Na pola terena izvode onu minijaturu s duplim pasom i popunjavanjem pozicija. Sl. 12 i 13.

Sl. 13



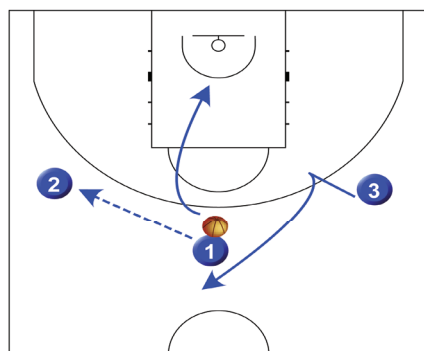
Sl. 12

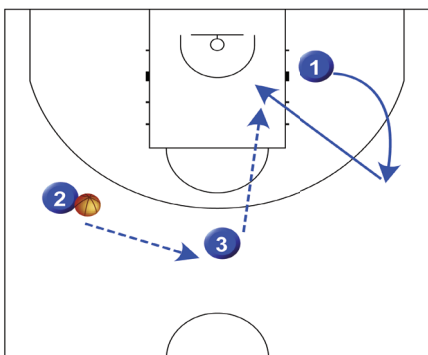


Sledeća opcija 3:0 back door

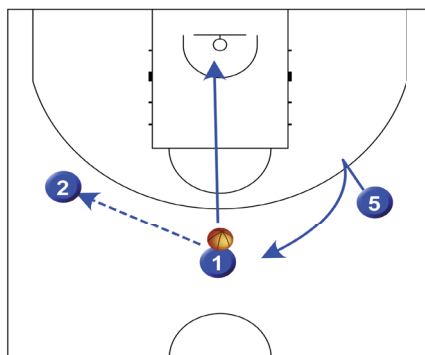
- dupli pas + popunjavanje pozicija (Sl.14)
- popunjavanje pozicija + back door (Sl.15)
- dupli pas
- 5 popunjavanja pozicija (Sl.16)

Sl. 14



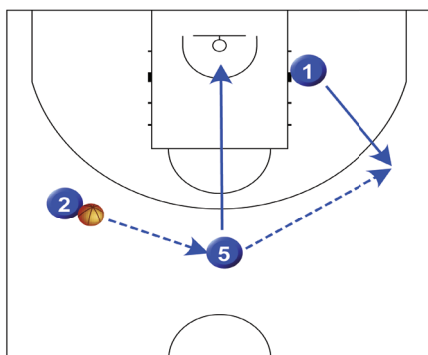


Sl. 15

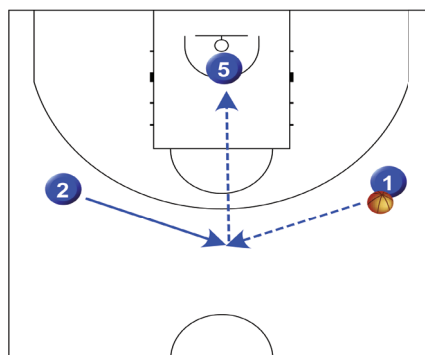


Sl. 16

- 5 dupli pas (Sl.17)
- Dupli pas ne može
- pas sa 1 sa 2 (koji je popunio poziciju posle utrčavanja 5)
- 5 zadnji pivot, 2 pas na 5 (Sl.18)



Sl. 17



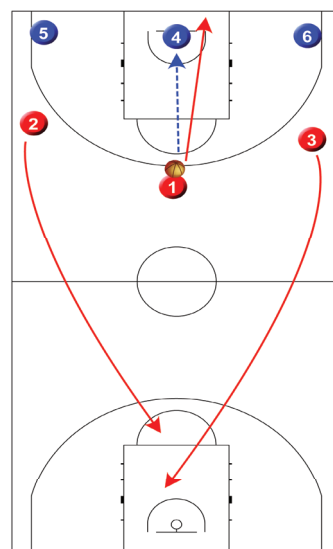
Sl. 18

1.11. PENALI

1.12. Kontranapad 3:2 + 1

- 3 igrača napada na čeonj liniji
- 3 igrača odbrane na penalu okrenuti prema napadu igrača u sredini prema lopti
- 1 baca loptu na 4 i trči na čeonu liniju
- Trojka (4,5,6) kreće u napad
- 2 i 3 formiraju tandem odbranu
- 1 posle pipanja čeonu linije vraća se u odbranu (Sl.19)

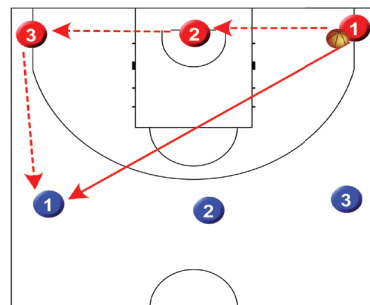
Sl. 19



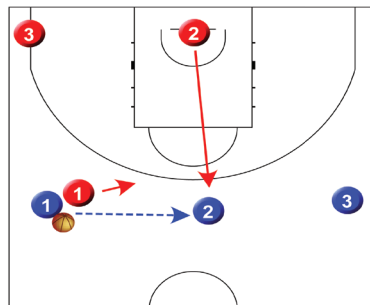
1.13. 3:3 close out drill

- Crveni 1, 2, 3 su odbrana
- 1, 2, 3 napad igra se na ½ terena
- Crveni 1 pas na crveni 2 ide u close out na 1 (Sl. 20)
- Crveni 2 pas na crveni 3 pa close out na 2 (Sl. 21)
- Crveni 1 pas na 2, crveni 2 close out
- Crveni 3 posle pasa na 1 kreće u close out i trebalo bi da stigne zajedno sa loptom kada pas ode od 2 do 3 (Sl. 22)

Sl. 20



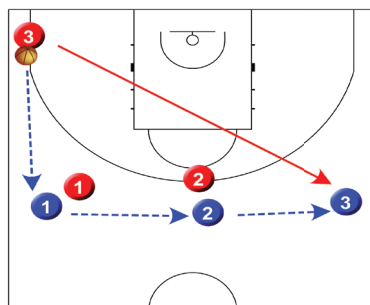
Sl. 21



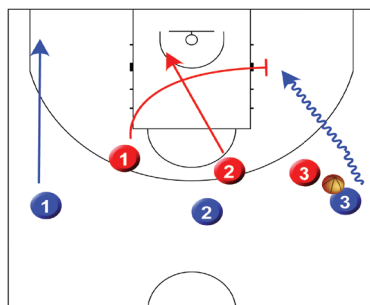
1.14. 3:3 + 3:3 (na celom terenu)

- Igra se 6:6, ali u dve elipse po 3 igrača
- Na terenu je 3 protiv 3 igrača iza jedne odnosno druge čeonice su ostala 3 igrača iz svake ekipe.
- Posle svake uspešne ili neuspešne odbrane ekipa koja je branila izlazi napolje, druga 3 igrača trče u napad a ekipa koja je napadala, brani. Sl. 22
- Rotacija se radi tako kada igrač iz odbrane uhvati loptu posle skoka u odbrani i odbranjenog napada, to je znak da njihova druga trojka krene u napad ili ako je primljen koš. Jedan (najbliži igrač iz odbrane) kupi loptu ide iza čeonice i ubacuje je u igru na sledeću trojku.

Sl. 22



Sl. 23

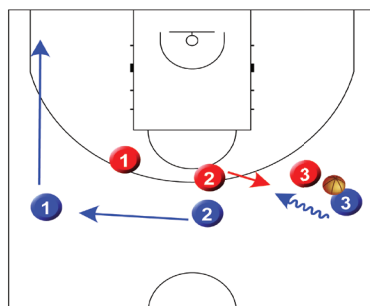


2. Trening

2.1. Dodavanje u parovima 2:0 sa dve lopte

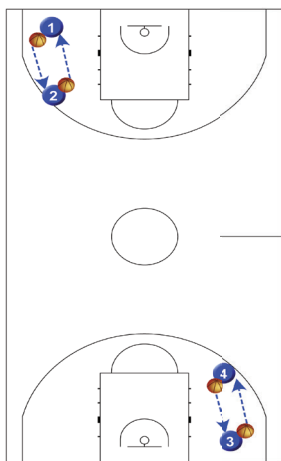
- Pas jednom rukom direktan u slide koraku
- Pas sa dve ruke direktan i od tla (Sl. 25)

Sl. 24



- Dodavanje u parovima – trčeći frontalno, unapred odnosno unazad:
- Jednom rukom direktno + dvokorak
- Dve ruke pas od tla ili direktno (Sl. 26)

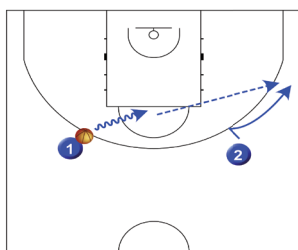
Sl. 26



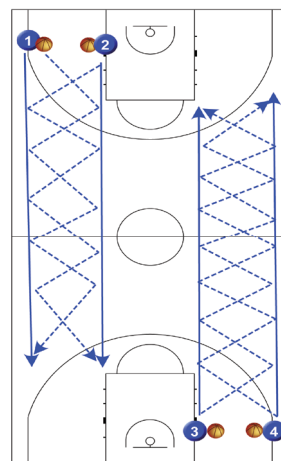
2.2. 2:0 prodor-pas igra

- Promena pravca, prodor u sredinu, 2 u isto vreme pravi prodor, 1 pas na 2 šut – prodor, dribling, šut (Sl. 27)

Sl. 27

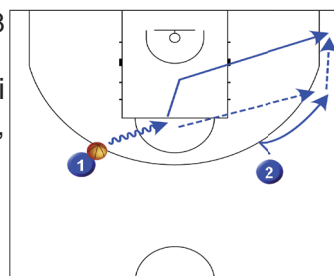


Sl. 25



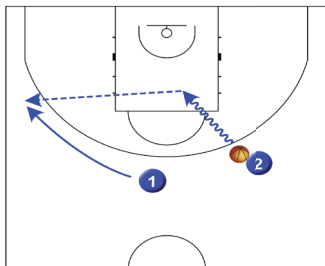
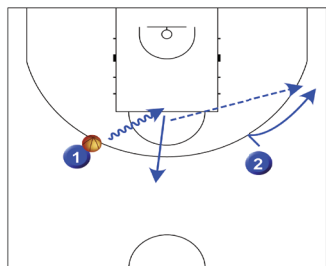
- Prodor u sredinu, 2 širi, 1 pas na 2, 2 finta šuta, finta prodora, 1 promena ritma, izlazak u korner, šut (Sl. 28)

Sl. 28



- Prodor 1, pas na 2 koji širi, 1 odmah izlazi van 6,75 metara, zatim 2 prodor u sredinu, 1 širi šut za 3 poena (Sl. 29 i 30)

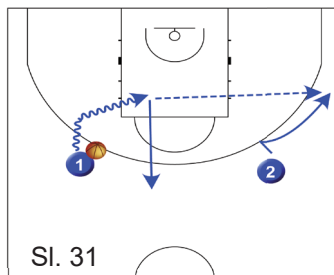
Sl. 30



Sl. 29

- 1 prodor u sredinu, pas na 2, 1 izlazi iza linije 3 poena (Sl. 31)
- 2 prodor u sredinu, pas na 1 koji širi posle ritam i izlazi u korner odakle šutira za 3 poena (Sl. 32)

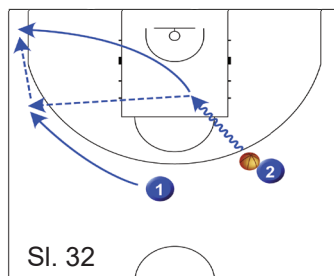
Sl. 31

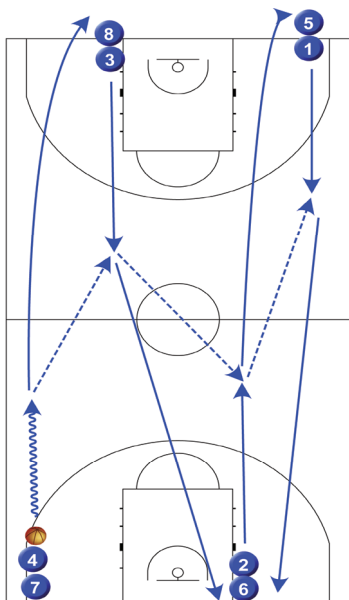


2.3. Vežba dodavanja, cela ekipa na celom terenu

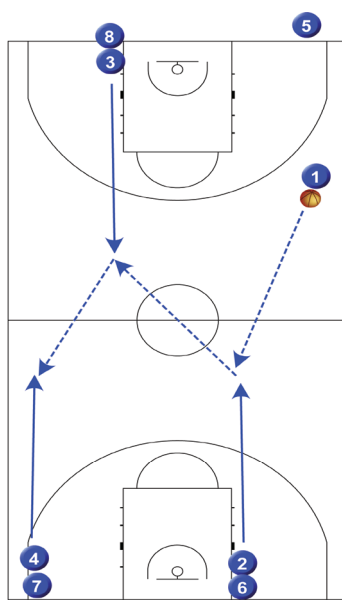
- 1 lopta izvodi se bez driblinga osim početka vežbe (Sl. 33)
- Pas na igrača ispred sebe i trčanje u kolonu iz koje je došao igrač kome si dodao (Sl. 34)

Sl. 32





Sl. 33



Sl. 34

- Vežba ima kontinuitet, može da se radi na vreme
- Lopta ide po širini terena sa leve na desnu stranu i obratno i nalazi se negde oko pola terena svo vreme

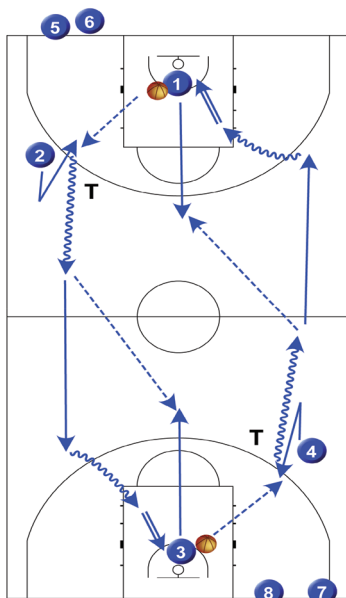
2.4.

- Igrač se demarkira 2 i 4, dirigovanu odbranu igraju treneri
- 2 ili 4 primaju loptu od 1 i 3 i spuštaju je ukrštenim korakom u dribling desnom ru-

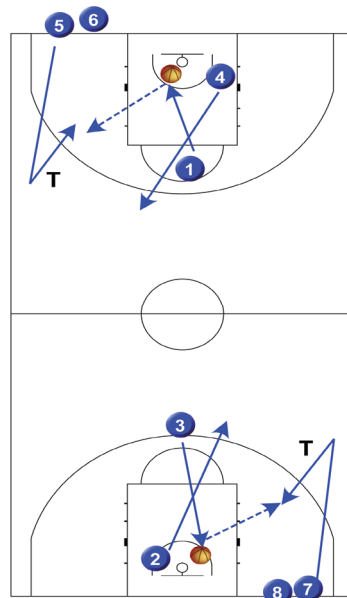
kom, 1 i 3 posle pasa otvaraju na 3 poena.

- Kada dođu do pola terena otvaraju pas na igrača 4 na 1 a ispod 2 na 3, koji se nalaze na kapici.
- Igrač 1 i 3 primaju loptu i vraćaju je na 2, odnosno 4 na liniju 3 poena
- 2 i 4 se zaustavljaju i bez kontakta leva, desna i ukrštenim korakom idu na prodor.
- 2 i 4 polaze i otvaraju se za sledeći pas, idu na penal.
- 5 i 7 se demarkiraju za prijem pasa
- 3 i 1 uzimaju loptu i iz mrežice otvaraju 1 pas na 5 i 7
- Odbrana 1 pasa (treneri) na različit način brane prijem.
- Igrači takođe koriste različite vrste završnica. (Sl. 35 i 36)

Sl. 35

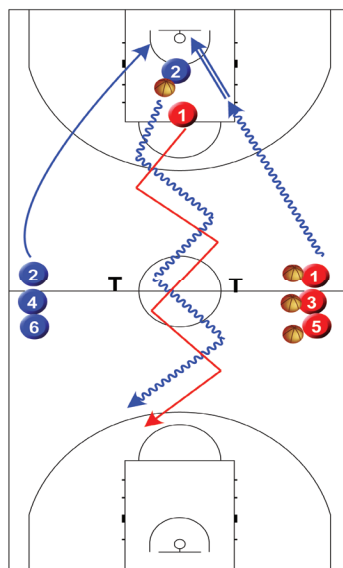


Sl. 36



2.5. 1:1 sa ½ terena a 1:1 po celom terenu

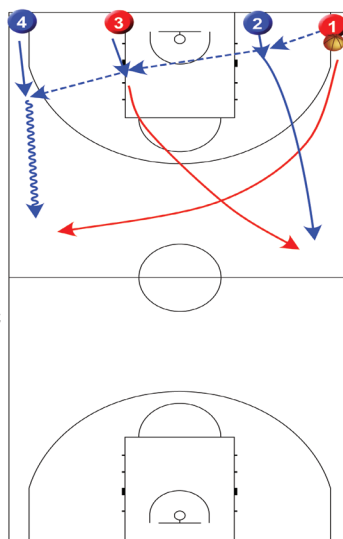
- Radi se u parovima, 1 kreće sa loptom i sa dva driblinga ide na polaganje
- 2 kreće u isto vreme, sa druge strane i kupi loptu iz mrežice
- 2 je napadač, 1 je odbrambeni igrač i igraju 1:1 preko celog terena.
- Imaju dva ograničenja, prvo je da mora da završi napad za 7 sekundi, a drugo je da mora da prođe kroz sredinu između 2 trenera.
- Odbrana treba da ga natera da igra više od 7 sekundi i da ga natera da igra šire od kruga gde treneri stoje. (Sl. 37)



Sl. 37

2.6. 2:2 na celom terenu, tranzicija i zaustavljanje tranzicije

- Kreće se sa čeonе linije, lopta je kod broja 1.
- 1 dodaje pas na 2, 2 pas na 3 i 3 pas na 4, koji ne sme da primi loptu preko linije slobodnih bacanja.
- 1 kada baci loptu broju 2, trči i pokušava da stigne broj 4 na kome treba da igra odbranu.
- 2 baca loptu na 3 i odmah potom trči kontra od pasa jer je on napadač i pokušava trčanjem da napravi prednost.
- 3 pas na 4 i odmah zatim postaje odbrana pokušavajući da stigne broj 2.
- Zatim se igra 2:2 bez blokada, prodor pas igra. (Sl.38)

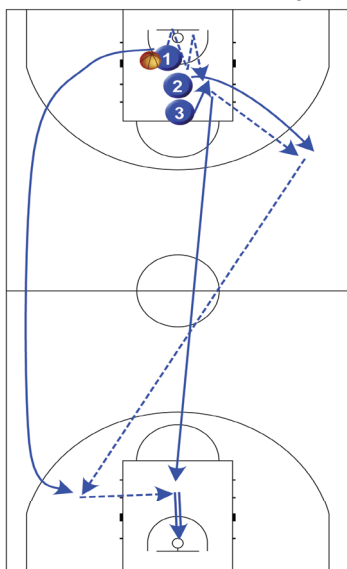


Sl. 38

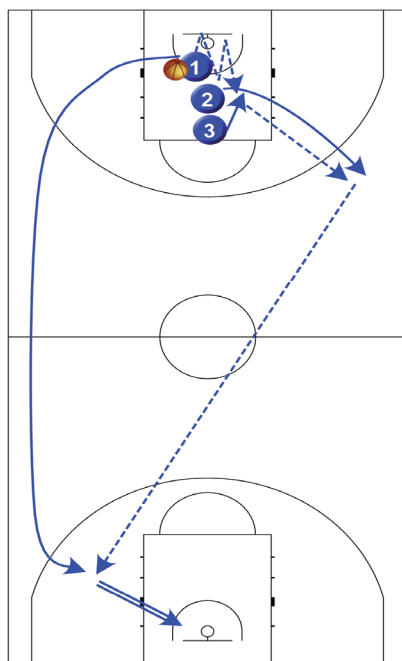
2.7. 3:0 otvaranje kontra-napada na celom terenu

- Stoje tri igračа u koloni ispred table .
- Prvi igrač ima loptu, baca je na tablu i bira stranu na koju će da trči. Trči široko kao u kontra-napadu do kraja.
- Drugi igrač (2) u skok šutu vraća loptu na tablu i ide u kontra stranu od broja 1, širi otvara za prijem prvog pasa.
- Treći igrač (3) hvata loptu i otvara prvi pas ka broju 2 koji bez driblinga ide u završnicu polaganjem. (Sl. 39)

- Sledeća završnica je: vežba je potpuno ista, 3 pas na 2 prvi pas, 2 pas na 1 bez korišćenja driblinga i centar br 3 trči kroz sredinu i dobija pas od 2 završava bez driblinga. (Sl. 40)

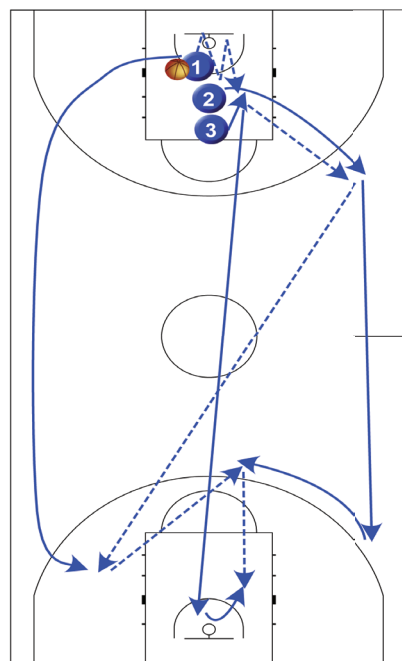


Sl. 40



Sl. 39

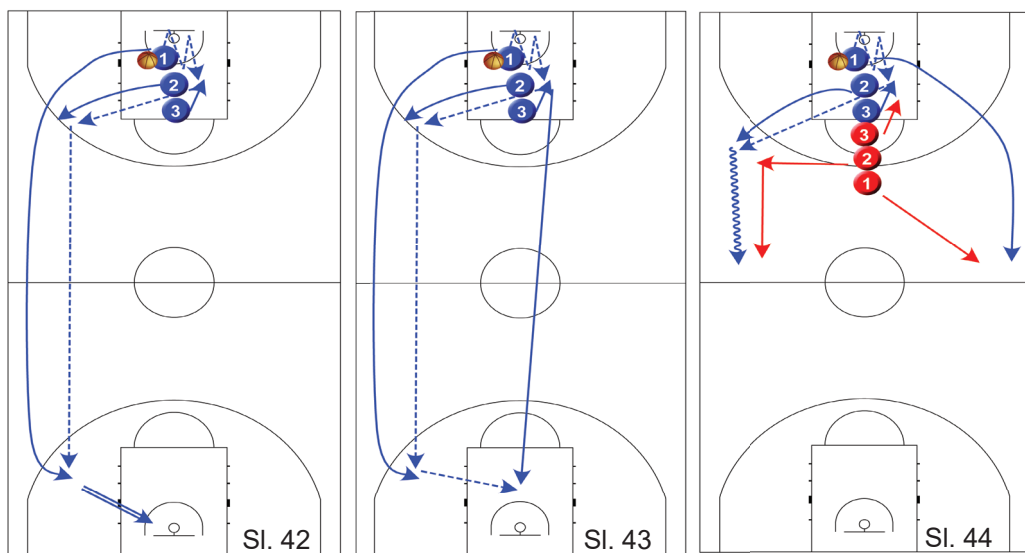
- Sledeća završnica: je hi-low opcija. Potpuno isto otvaranje vežbe, zatim ulazak u završnicu. 1 prima loptu od 2 i zaustavlja se. 3 utrčava u reket, ne prima loptu, 2 popunjava poziciju na kapici, prima loptu i otvara pas 3, 3 zadnjim pivotom prima loptu. (Sl. 41)



Sl. 41

- Sledeća završnica: 1 pas na tablu i bira stranu na koju trči. 2 skok šutom otvara pas na tablu i otvara se u istu stranu gde je i broj 1 otišao. 3 pas na 2, 2 pas na broj 1 i završnica do koša. (Sl. 42)

- Sledeća završnica: potpuno ista vežba posle pasa 3 na 2, 2 na 1 koju zaustavlja na 3 poena. Broj 3 koji je otvorio pas na 2 trči pun sprint kroz sredinu terena, kao centar i ide u završnicu. (Sl. 43)



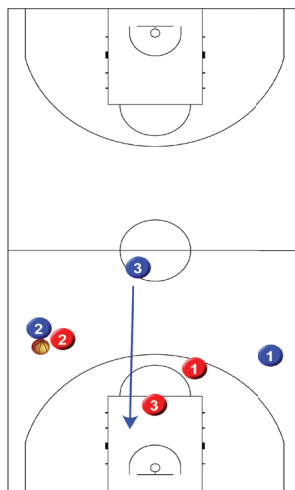
2.8. 3:3 preko celog terena

- Vežba se nastavlja na prethodnu i otvaranje napada je isto.
- Kolona ispod table je 1, 2, 3, a zatim crveni 3 koji čuva 3, crveni 2 brani broj 2, crveni 1 brani 1
- 1 posle pasa na tablu širi a crveni 1 koji je poslednji u koloni kreće u odbranu na 1
- 2 posle pasa na tablu ide na drugu stranu od broja 1 a crveni 2 pokušava da igra odbranu na njemu.
- 3 hvata loptu dok crveni 3 odbrambeni igrač prilazi
- igra se 3:3 bez blokova, prodor pas igraju 3 igrača spolja ili 2 spolja 1 unutra (Sl. 44 i 45)

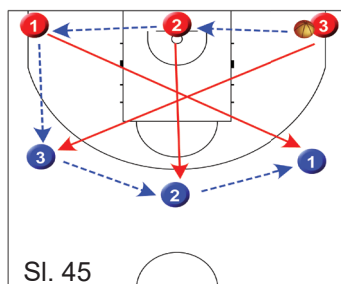
2.9. 3:3 na ½ terena, close out drill

- Crveni 3 pas na crveni 2 i close out na 3
- Crveni 2 pas na crveni 1 + close out na 2
- Crveni 1 pas na 3 + close out na 1
- Kada broj 1 primi loptu ide prodor pas igra (Sl. 46)
- Prodor pas igra 3:3 na ½ (Sl. 47)

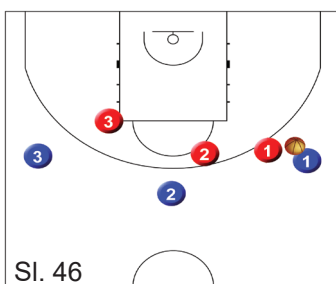
Sl. 47



2.10. Vežba 5:5



Sl. 45



Sl. 46



RUSSO DARKO

Darko Russo rođen je 28. marta 1962. godine u Beogradu.

Od 1995. godine bio trener *Beobanke*. U oktobru 2000. postao je trener Partizana. Sa crno-belima je u sezoni 2000/01 stigao do finala domaćeg prvenstva i kupa ali je oba puta poražen od *Budućnosti* 2001. godine. Postaje trener *Hemofarma* 2001. godine. U januaru 2002. postao je trener *Budućnosti*. Od 2002. do 2005. bio je trener *Apolona* iz Patre. Sezone 2006/07 bio je trener *Marusija*. U aprilu 2009. preuzeo je *Igokeu*.

U maju 2011. preuzeo je Ukrajinski *Himik*, a 2013. jedan od najboljih austrijskih timova *Cepter Beč*.

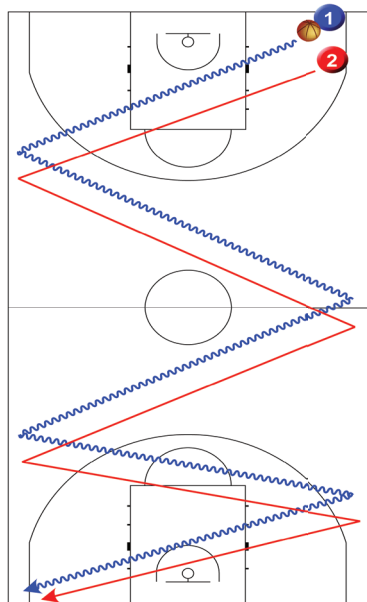
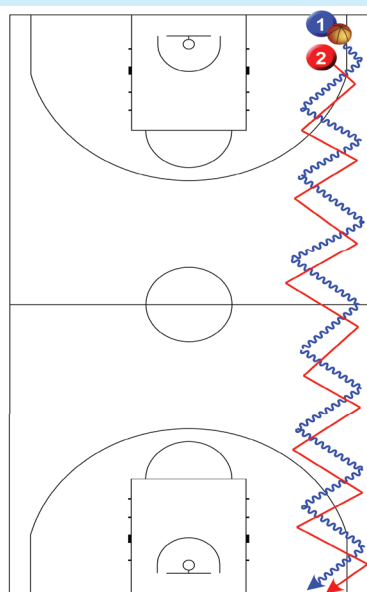
U nacionalnom timu bio je pomoćni trener Željku Obradoviću i osvoji je Olimpijsko srebro, svetsko zlato i bronzu sa evropskog prvenstva.

UVODNI DEO: cik-cak čuvanje igrača sa loptom

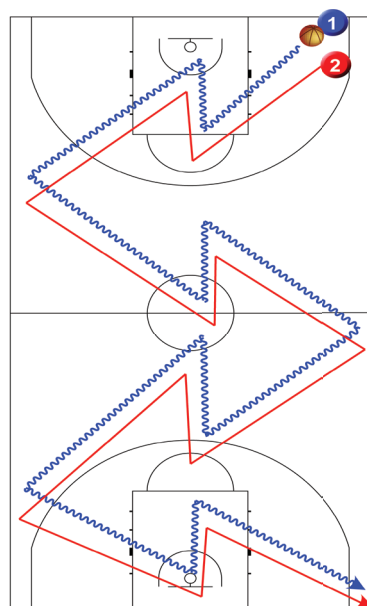
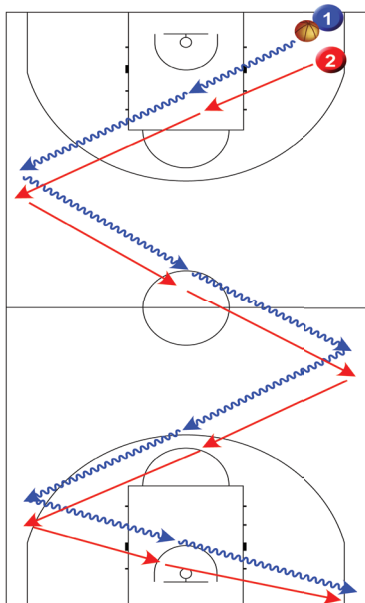
1. Napadač dribla od odbojkaške linije do bočnog auta u laganom ritmu. Odbrambeni igrač sa rukama iza leđa mora da ga prati ispred u paralelnom stavu bez ukrštanja nogu. Napadač pravi promenu pravca kad ga odbrambeni igrač zaustavi grudima na pravcu kretanja.

Vežba se radi šest puta.

2. Napadač dribla u širini terena, odbrana prati u stavu. Napadač na svaka dva driblinga pravi snažnu promenu ritma i prelazi u sprint. Odbrambeni igrač bez podizanja težišta iz stava prelazi u sprint. Ima zadatak da stigne napadača i ponovo uspostavi odbranu u stavu.



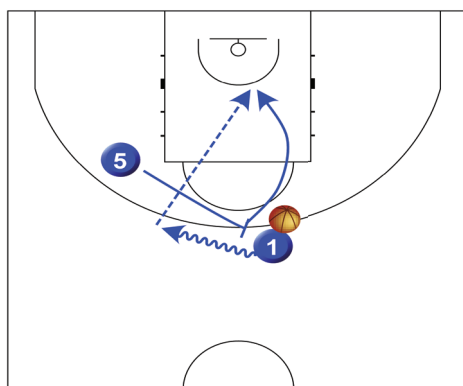
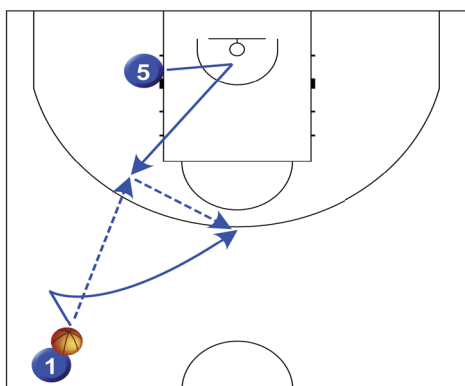
3. Napadač dribla u širini terena, odbrana prati u stavu. Napadač se nakon nekoliko driblinga zaustavlja i dribla u mestu. Odbrambeni igrač prati u stavu i na svako zaustavljanje prilazi agresivnije na loptu.

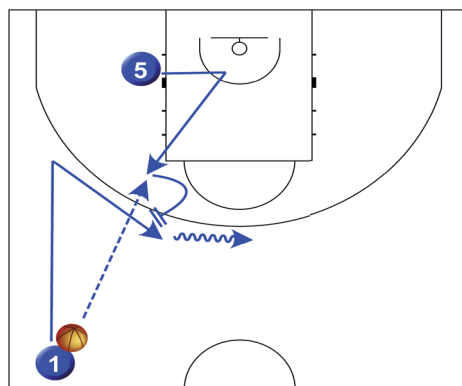
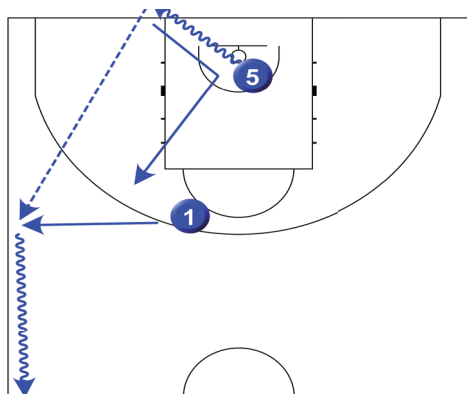


4. Napadač dribla u širini terena, odbrana prati u stavu. Napadač se nakon nekoliko driblinga povlači defanzivnim driblingom unazad pa menja ritam nastavljajući u istom pravcu. Odbrana ima zadatak da kontroliše rastojanje, tj. na svaki defanzivni dribling prilazi agresivno na dužinu ruke.

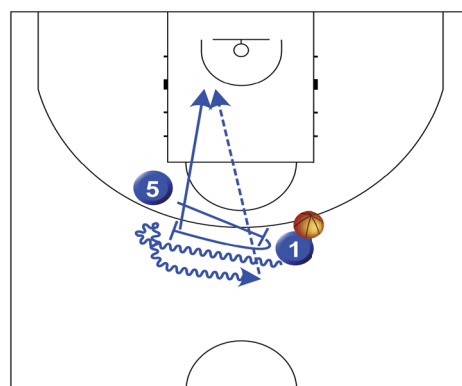
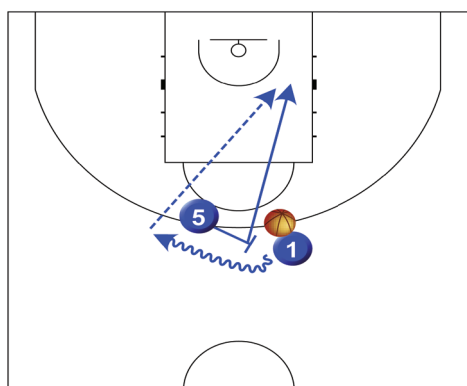
SARADNJA DVA IGRAČA: P'N'R' i uručenje

1. 5 se demarkira, 1 mu dodaje loptu. 1 posle dodavanja utrčava na centralnu poziciju i dobija povratni pas od 5.

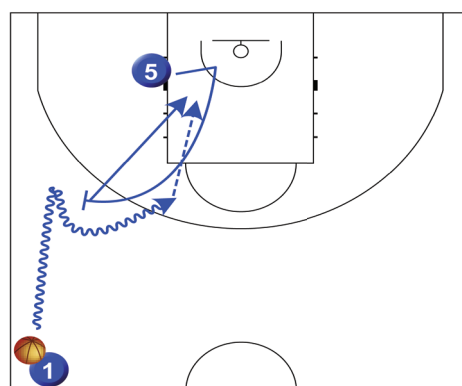




2. 5 posle povratnog dodavanja ide u P'N'R' sa 1. Ako 5 ne podigne ruku tražeći loptu, 1 može da probije do koša ili da naskoči i šutne. Ako 5 podigne ruku tražeći loptu, 1 mora da doda loptu isključivo o pod.
3. 5 posle završnice, ako je promašaj i skok, odmah dodaje loptu 1, ako je postignut koš izvodi čeonu aut (izlazeći van čeonu linije, dodavanje je isključivo bezbol pas). 1 se posle P'N'R' otvara za prvi pas, prima loptu leđima okrenut bočnom autu i dribla u sprintu do polovine terena. 5 se posle izvođenja demarkira za prijem lopte i isti par nastavlja kontinuirano.



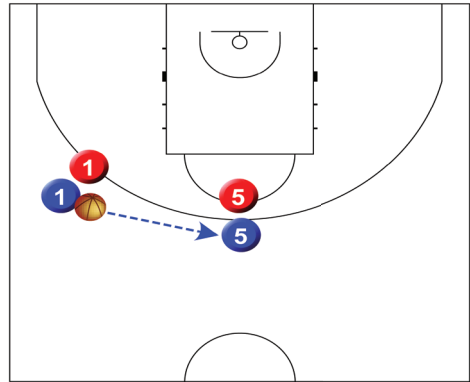
4. 5 se demarkira 1 mu dodaje loptu. 1 posle pasa ide na uručenje. 5 posle uručenja ide u P'N'R'sa 1.
5. P'N'R' pa re-pick
6. P'N'R' na 45



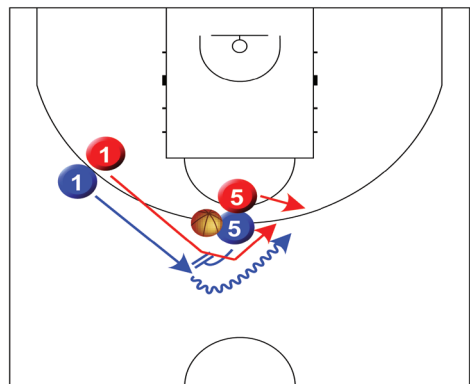
UVODNI DEO: dirigovano –
odbrana od uručenja, centralnog
P’N’R’ i P’N’R’ na poziciji 45

1. 1 dodaje loptu do 5.

Varijante: 1 pod pritiskom treba da isprovocira i doda 5. 5 mora da se demarkira na centralnoj poziciji.

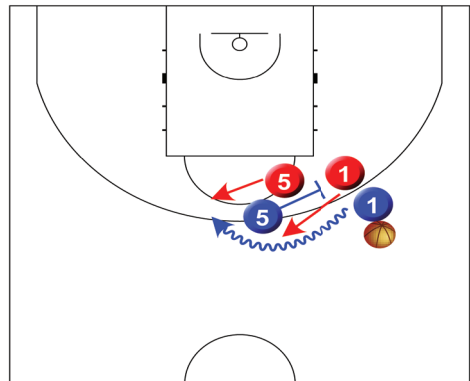


2. 1 nakon dodavanja ide na uručenje sa 5. X_1 agresivno ide za njim pokušavajući da preseče put i ide preko uručenja. X_5 se pomera korak iskačući paralelno (sa čeonom) na liniju prodora.



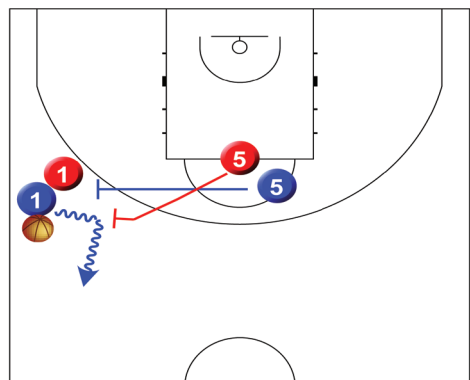
3. Posle uručenja 5 se vraća da postavi blokadu za 1.

X_1 probija blokadu i ide preko
 X_5 se pomera korak u stranu, iskačući paralelno (sa čeonim autom) na liniju prodora. 1 nastavlja driblingom na 45.



4. P’N’R’ na 45 se brani vertikalnim iskakanjem.

5 ide u blokadu za 1, na poziciji 45’
 X_5 u punom sprintu iskače vertikalno (u odnosu na čeonu liniju) obavezno u nogu 5, agresivnim iskakanjem tera napadača 1 na defanzivni dribling i u sprintu se vraća na svog igrača



GLAVNI DEO: 3:3 situaciono – odbrana od P’N’R’ i uručenja

I OPCIJA

1/1

1 zove 5 u P’N’R’, 2 širi u kornjer

1/2

P’N’R’ na 45 se brani iskakanjem

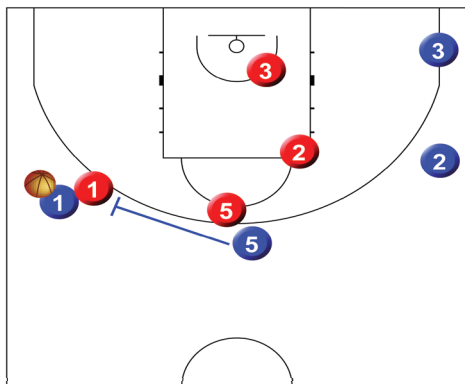
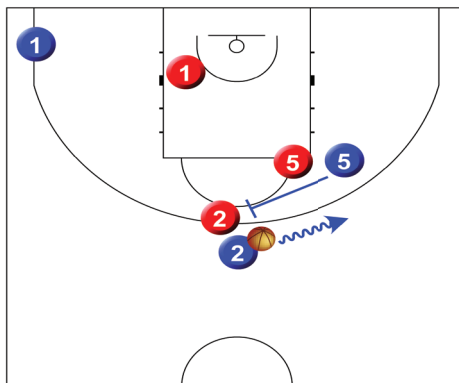
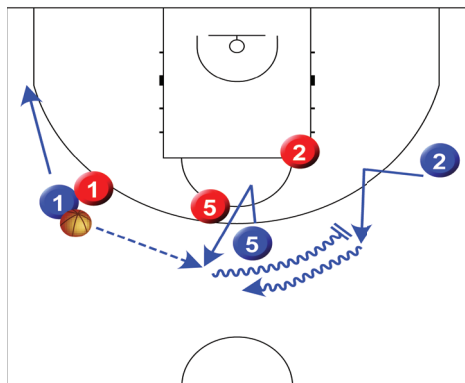
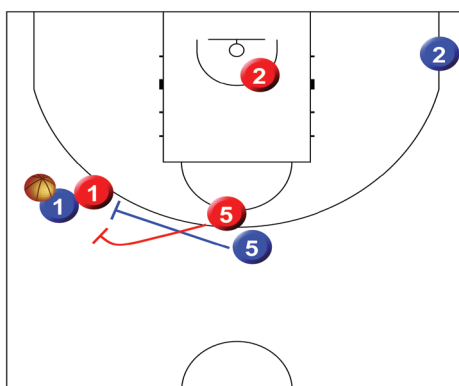
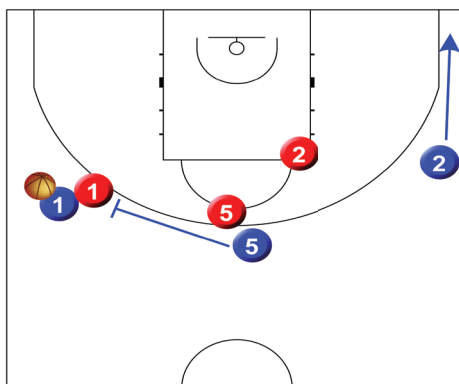
II OPCIJA

2/1

1 dodaje do 5 koji driblingom ide na uručenje sa 2

2/2

5 nakon uručenja ide u P’N’R’ sa 2
Principi u odbrani su isti kao u prethodnoj dirigovanoj vežbi 2:2



GLAVNI DEO: situaciono – odbrana od P’N’R’ i uručenja

I OPCIJA

1/1

1 zove 5 u P’N’R’

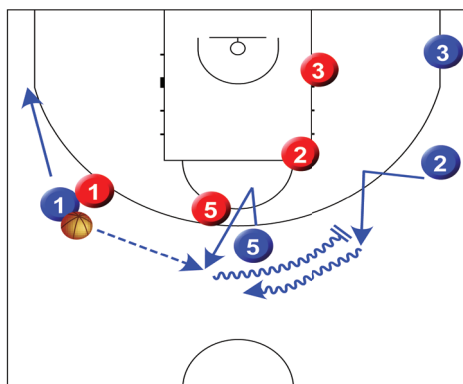
P’N’R’ na 45 branimo iskakanjem

II OPCIJA

2/1

1 dodaje do 5 koji driblingom ide na uručenje sa 2. 1 posle dodavanja širi u korner.

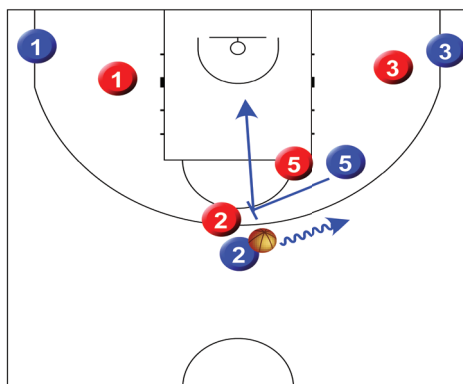
Obrana od uručenja – princip iz prethodnih vežbi 2 i 3.



2/2

5 nakon uručenja ide u centralni P'N'R' sa 2.

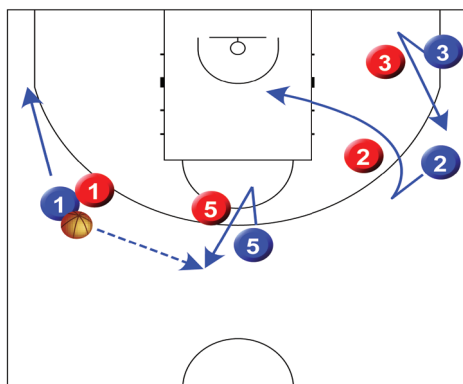
Obrana od centralnog P'N'R' – princip iz prethodnih vežbi 2 i 3.



III OPCIJA

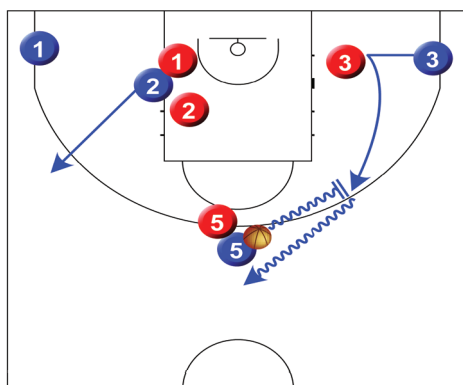
3/1

1 dodaje do 5. Ako je agresivna odbrana na prvom pasu na igraču 2 on utrčava na back door. 1 širi u korner posle dodavanja.

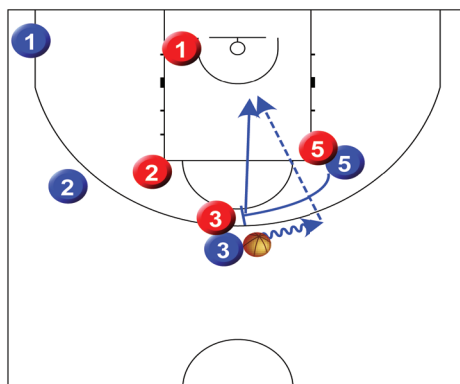


3/2

5 posle back doora 2 ide driblingom na uručenje sa 3. 2 posle back door-a popunjava 45.



3/3
5 nakon uručenja ide u P'N'R' sa 3.





VUKOIČIĆ VLADA

Rođen je u Beogradu 2. juna 1973. godine. Trenirao je mnoge domaće i klubove iz regiona. Domaći kup Radivoja Koraća osvojio je dva puta sa *FMP*-om i sa *Crvenom zvezdom*. Sa *FMP*-om osvojio je i ABA ligu. Sa *Bosnom* osvojio je kup i prvenstvo Bosne i Hercegovine, a sa *Balkanom* je bio prvak Bugarske.

Učestvovao je u raznim reprezentativnim akcijama kao pomoćni trener u seniorskoj i univerzitetskoj reprezentaciji. Kao prvi trener reprezentacije Srbije U-20 postao je prvak Evrope 2007. godine.

Akcija edukativni treninzi za dečake rođene 2000/01 godine održana je u Subotici 25. i 26. aprila. Treninzi su održani u sportskoj hali Dudova Šuma. U saradnji sa svim strukturama KS Srbije pokušali smo da ispunimo nekoliko zadataka u ovoj akciji. Pre svega da se okupi što više talentovane i potencijalno košarkaški kvalitetne dece. Da selektor, skauti iz saveza i koordinatori naprave dobar uvid u njihovo trenutno stanje, košarkaško znanje i košarkaški nivo. Da se obavi jedna ubrzana vrsta tehničko taktičkih informacija kroz demonstraciju na terenu, i naravno, da se trenerima mlađih kategorija iz ovog regiona omogući uživo praćenje takvog rada.

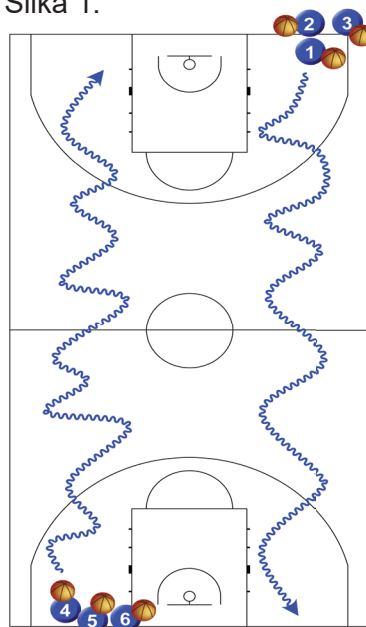
25.4.2016 god.

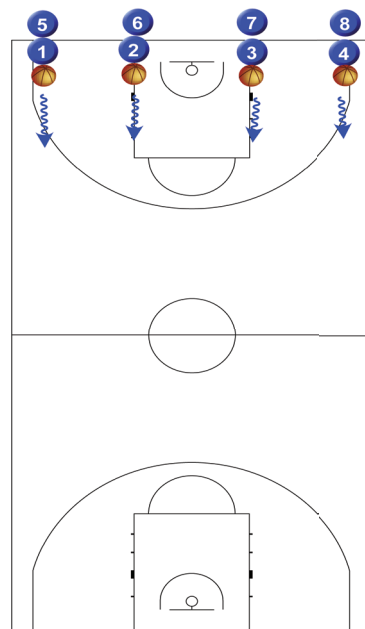
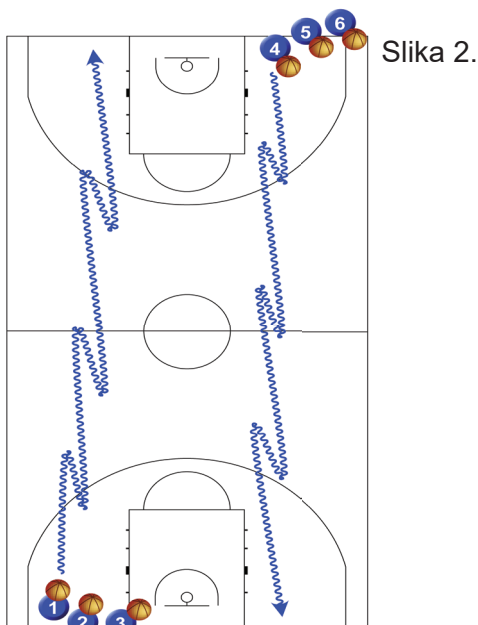
I trening 10h-12h Dudova Šuma

Kratko upoznavanje, predstavljanje i objašnjava-
vanje cilja akcije

- » Driblinzi
 - ◇ Ceo teren (slobodan izbor) cik-cak **slika 1**
 - Kod šuta insistiramo na šutu preklapanjem (tj. dlanom ka košu)
- » Promena ritma, smera i ruke, **slika 2**
 - ◇ Ubrzanje, bočno zaustavljanje sa zaštitom lopte, dva defanzivna driblinga promena i novo ubrzanje... (ista završnica iz dvokoraka).

Slika 1.



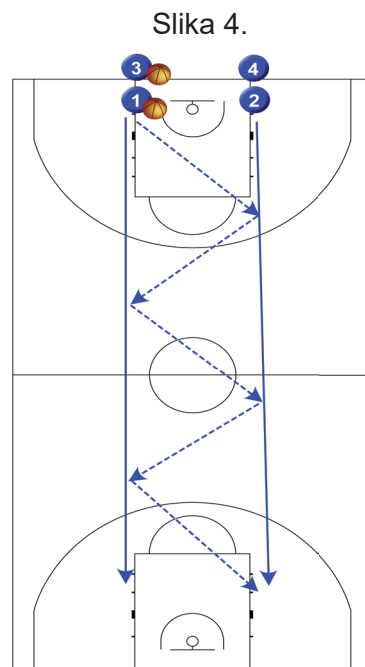


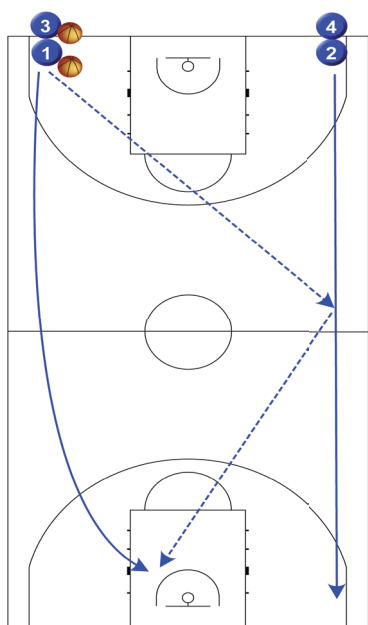
» Dribling sa dve lopte (parovi, po dužini), **slika 3**

- ◇ Naizmenično
- ◇ Istovremeno
- ◇ Dve promene
 - Prednja/prednja
 - Prednja/zadnja
 - Prednja/kroz noge

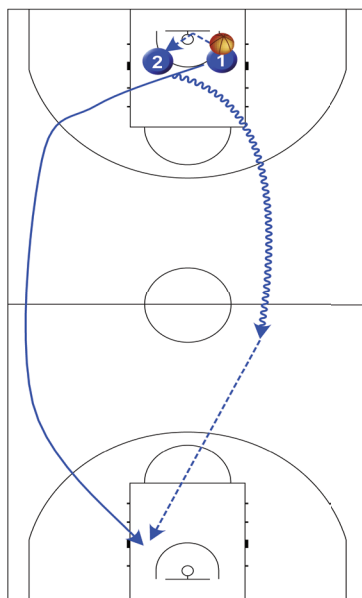
» Dodavanje, **slika 4**

- ◇ 2:0 (razna dodavanja)
 - Unutrašnja
 - Spoljna
 - Iza ledja
 - Kroz noge
 - Iz skoka
 - Odbojka
- ◇ 2:0 (isto ali sa 2 lopte)
- ◇ 2:0 (2 ugla, veća udaljenost) sa polaganjem, **slika 5**
 - 3 pasa (direktno o pod)
 - 2 pasa (direktno o pod)



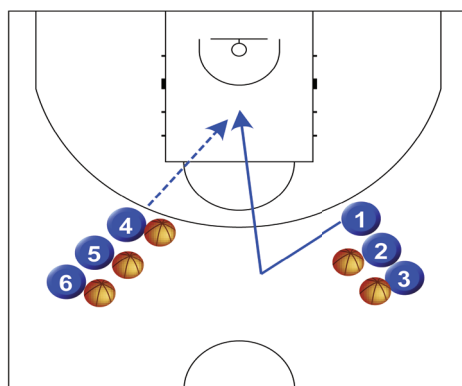


Slika 5.

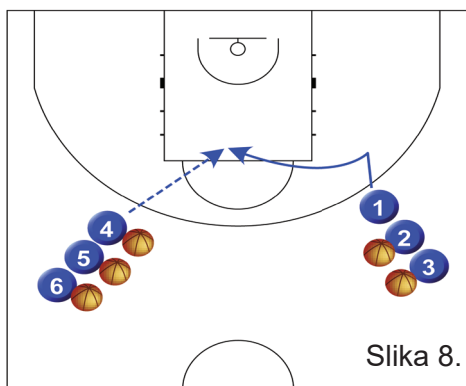


Slika 6.

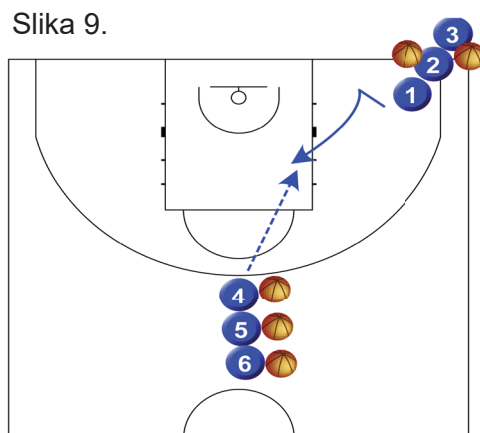
Slika 7.



- ◇ 2:0 posle smene i driblinga, **slika 6**
 - posle 2 (1) driblinga pas – dvokorak – bez driblinga
- » Istezanje (8')
- » Tehnika (prijem, polazak, završnice) + saradnja u 2 grupe (bekovi-visoki) na 2 polovine
 - Svi isto backdoor, **slika 7**
 - dvokorak, horog, **slike 8**
 - dvokorak, horog, **slika 9**

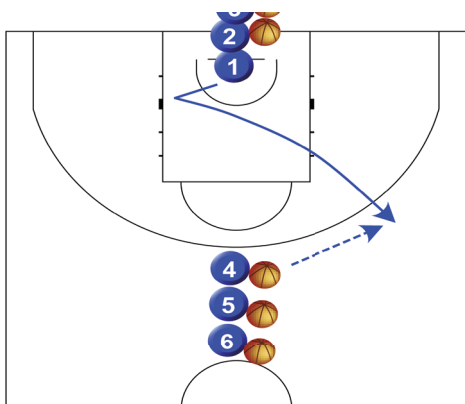


Slika 8.

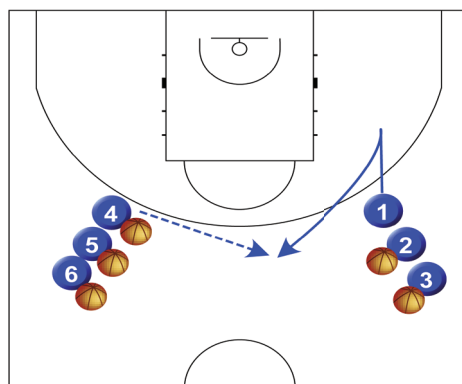


Slika 9.

razni prijemi (1, 2) polazak i
razne završnice, **slika 10**



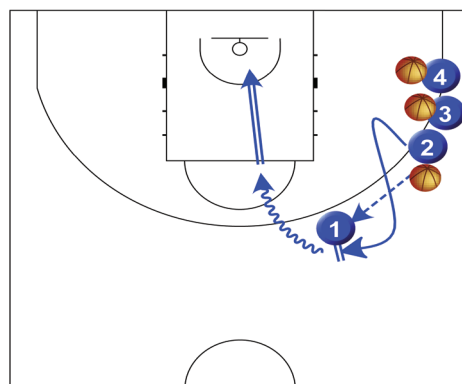
Slika 11.



Slika 10.

BEKOVI

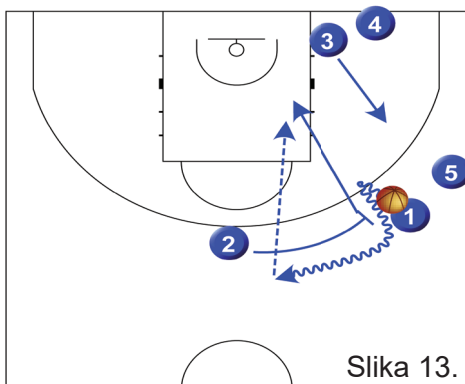
- » Dupli izlaz (kontinuirano), **slika 11**
 - Prijem, 1 (2) driglinga, skok šut
- Uručenja (šut posle 1 (2) driglinga), **slika 12**



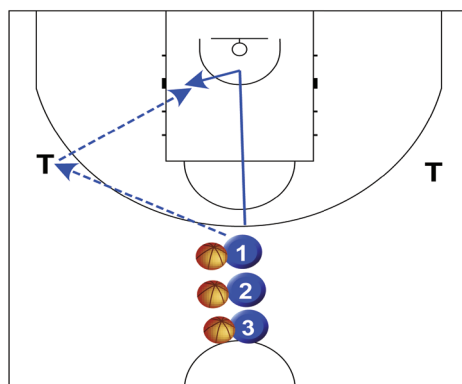
Slika 12.

CENTRI

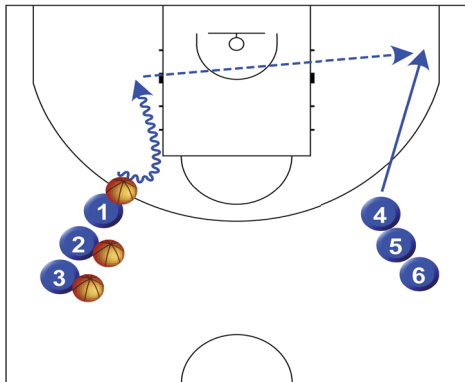
- » -Pick and roll, **slika 13**
- » -Low post – bez driglinga, **slika 14**
- » sa jednim driblingom



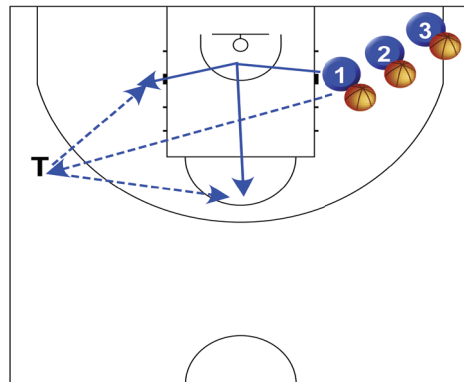
Slika 13.



Slika 14.



Slika 15.



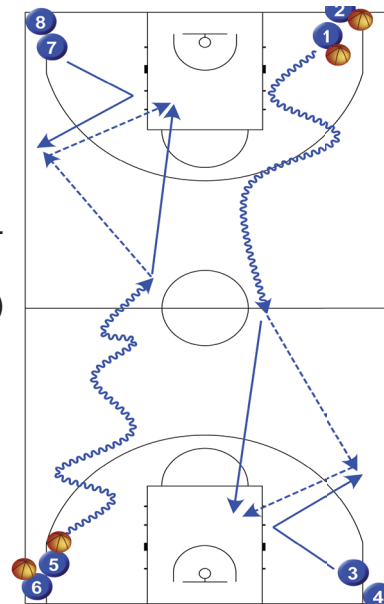
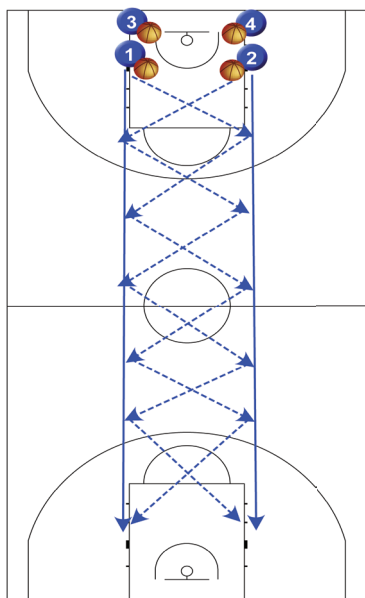
Slika 16.

- » -dodavanje sa prodora, **slika 15**
- » -high post (pas iz driblinga), **slika 16**

-1 na 1

- ◇ Bekovi – posle podbacivanja (3 driblinga)
– posle podbacivanja (3 driblinga)
- ◇ Centri LP – sa 2-3 driblinga
High post

Slika 18.

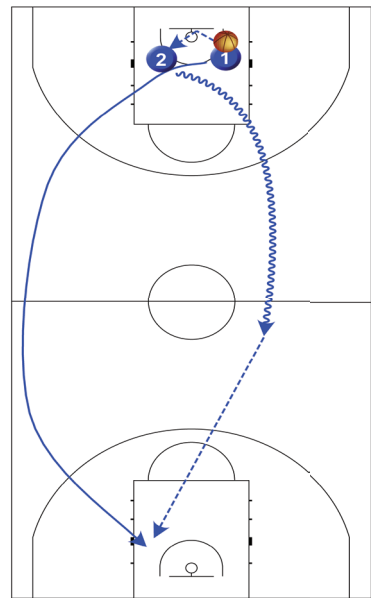


Slika 17.

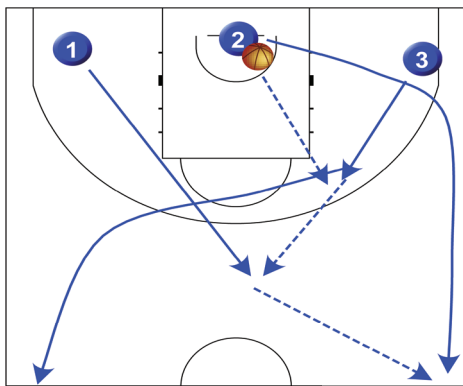
II trening Dudova Šuma

- ◇ 4 ugla (ceo teren), **slika 17**
 - Dupli pas (dvokorak)
 - Dupli pas (ranije) sa zaustavljanjem i zadatom završnicom
- ◇ Dodavanje 2:0 (sa dve lopte), **slika 18**
- ◇ Otvaranje kontra napada i dodavanje, **slika 19**
- ◇ 2:0 pas preko table, dribling (1/2) dodavanje
- ◇ 3:0

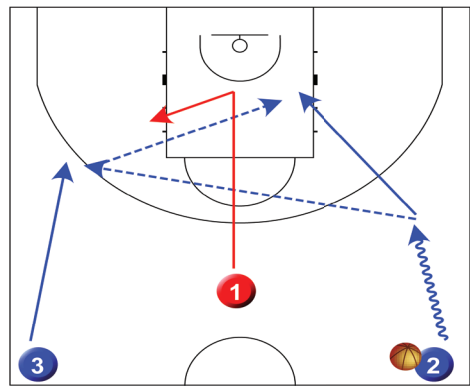
- ◇ Preko srednjeg (5, 4, 3 dodavanja)
- ◇ Kris kros (3 dodavanja)
- ◇ Kris kros (3 dodavanja) do 21 koša za maksimalno 2' (bez promašaja)
- ◇ Istezanje
- ◇ Otvaranje kontr-napada (otvaranje, linije trčanja i završnice)
 - 3:0 (3 kris kros pasa) do centra – 2:1 (u povratku, ceo teren) sa driblingom / bez driblinga, **slike 20 i 21**
 - 2:1+1 posle bacanja – 2:2 (u povratku, ceo teren), **slika 22**
 - Šuter mora da nagazi belu liniju a u međuvremenu je 2:1 sa normalnom igrom (prvo je koš, prevođenje normalno)



Slika 19.

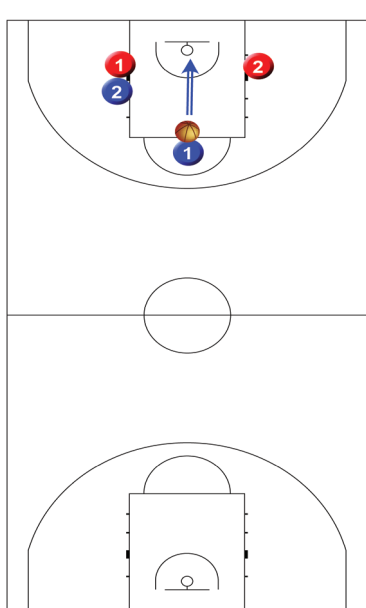


Slika 20.

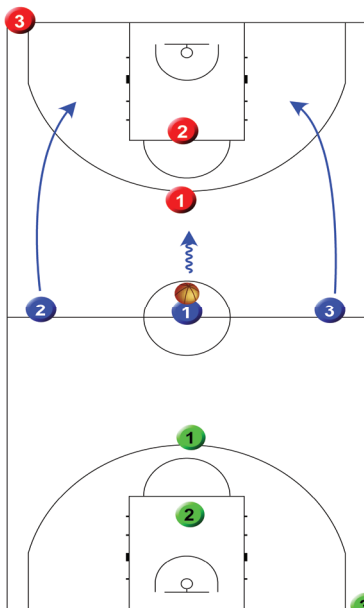


Slika 21.

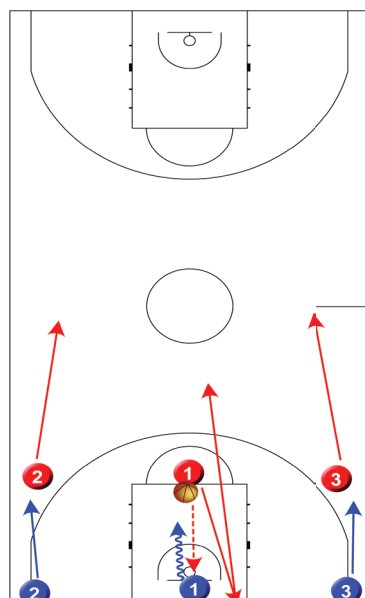
- ◇ 3: na 2 – 2:3 (kontinuirano), **slika 23**
- ◇ 3:2 +1 sa linije – 3:3 (ceo teren), **slika 24**
X2 pas bilo kom igraču i trči do čeonu, u međuvremenu je 3:2...
- ◇ Tranziciona vežba (do 10 koševa) 3:3 + (3:3), **slika 25**
X1, X2, X3 u napadu protiv O1, O2, O3 (imaju 10 sekundi za napad-slobodan)
Posle šuta na skok, kad obrana osvoji loptu
X1, X2, X3 igaju odbranu protiv O4, O5, O6....
Pobednički tim koji postigne 10 koševa (aut je odbrambeni posed lopte)



Slika 22.

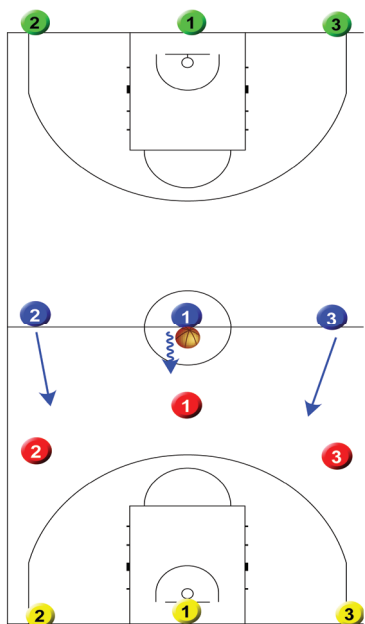


Slika 23.

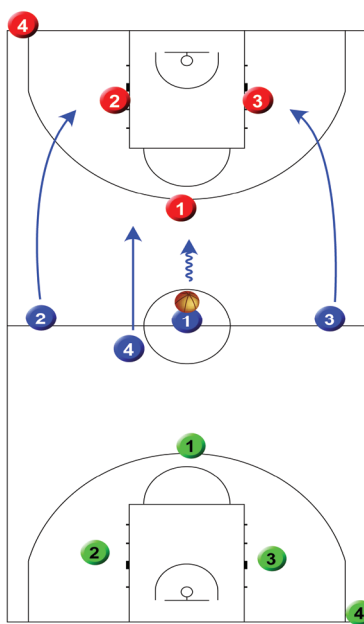


Slika 24.

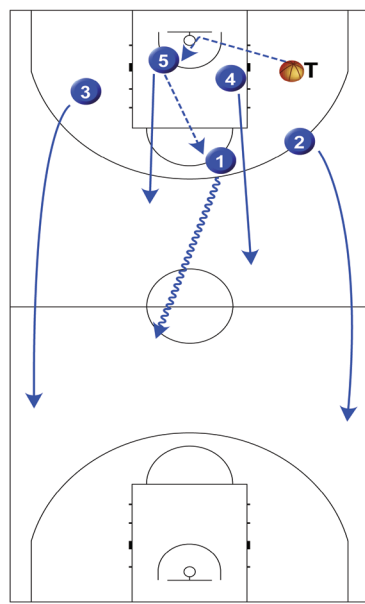
- ◇ 4:3 – 4:3 kontinuirano, **slika 26**
Posle skoka pas na play-a – pas na spoljnojg
- ◇ 5:0 – ceo teren sa napadom koji je kontinuiran, **slike 27, 28, 29**
- ◇ 5:5 na dva koša



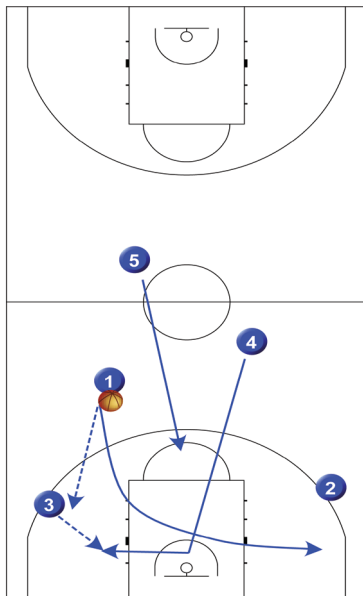
Slika 25.



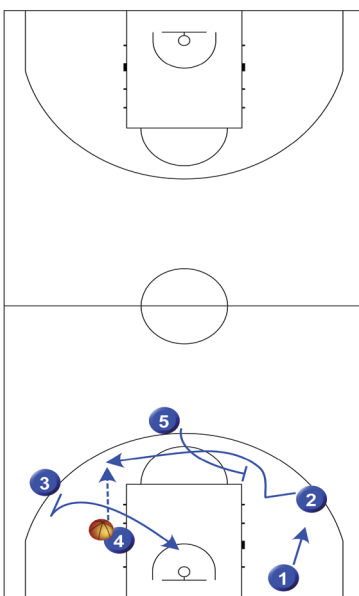
Slika 26



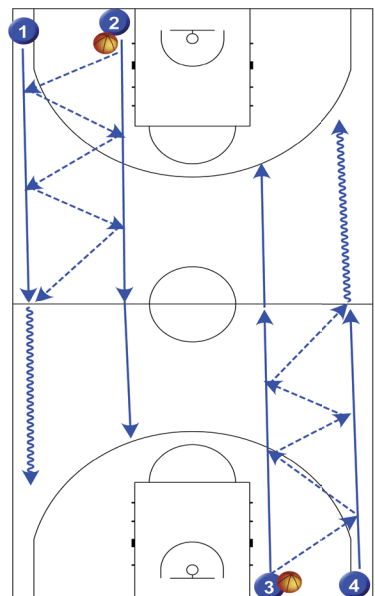
Slika 27.



Slika 28.



Slika 29.

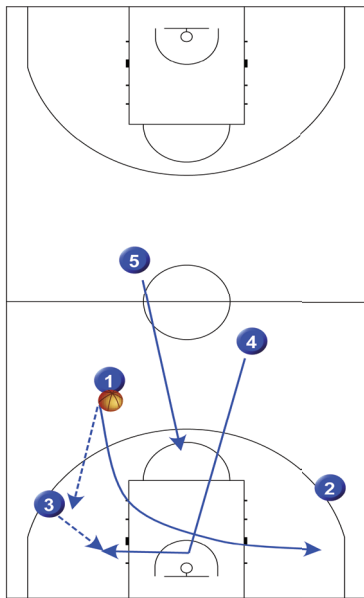


Slika 30.

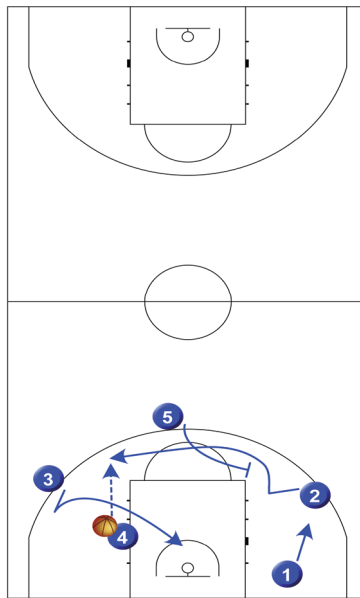
26.4.2016god.

III trening 10h-12h Dudova Šuma

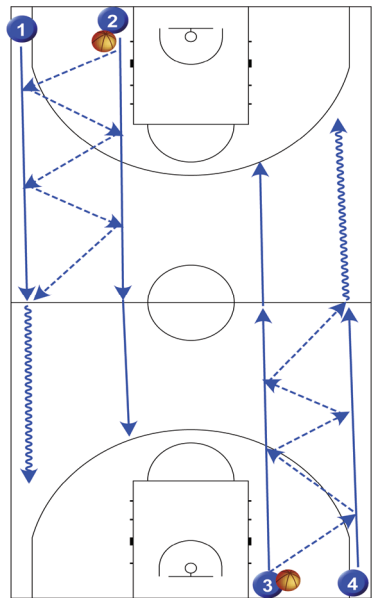
- » 2:0 (uzdužna polovina i saradnja M-V ka $\frac{1}{4}$, **slika 30**)
 - ◇ Dupli pas
 - ◇ Low post
 - ◇ Uručenje
 - ◇ 1 na 1
- » 3:0 (3 skok šuta) do 31, **slika 31**
 - ◇ 2 kris kros pasa – srednja promena i skok šut sa penala – bočni, prijem, finta, jedan dribling skok šut
- » Istezanje
- » 2:1 – 3:2, **slika 32**
 - 2:1 u jednu stranu, ta 3 igrača 3:2 na drugu stranu
- » 3:2 +1 sa pip linije - 3:3
- » 4:3 – 4:3, **slika 33**
- » 5:0 ponavljanje kretnje
- » 5:5 na dva koša



Slika 31.



Slika 32.



Slika 33.

