

# TRENER

broj 115  
april 2023.  
godina **XXVII**

magazin udruženja košarkaških trenera



## INTERVJUI



*Marina Maljković*  
**Krunisana  
vladarka  
Evrope**



*Svetislav Pešić*  
**Treneri  
moraju da  
sazrevaju**



**„Žučko“ i „Ciga“ u crveno-beloj boji**

# Complete software solution for clubs and coaches

📅 Planning

📺 Monitoring

📺 Video analysis

📅 Playbook



## Tactics

Recreate training and game situations through diagrams and animations in XPS Playbook.



**Scan QR code**  
and try XPS for free  
[www.sidelinesports.com](http://www.sidelinesports.com)





# Udruženje košarkaških trenera Srbije



**O**vom prilikom svim svojim članovima, pojedinačno, gornji naslov nudimo kao temu za razmišljanje, i to s dobrim razlogom.

Preko dve decenije važno, u svetskim razmerama, za jedno od najuspešnijih košarkaških udruženja. Tu, pre svega, mislim na osnovni zadatak Udruženja, a to je rad na stručnom usavršavanju svojih članova.

Naravno, uz ogroman trud na tom planu, unapređujući taj rad ponekad i koracima od sedam milja, stekli smo pomenuti ugled. Pored toga, tu je i niz drugih aktivnosti našeg udruženja, jer smo odavno, što je i osnovna pokretačka snaga, sami sebi nametnuli obavezu da svaki segment rada u tekućoj godini bude uspešniji od prethodne, uz istovremenu pripremu da sledeće godine budemo još uspešniji.

Pored zadovoljstva zbog uspeha i ocena koje nam stižu iz celog sveta, istovremeno smo sami sebi postavili ogroman zadatak i obavezu. Teško je nabrojati koliko je toga učinjeno.

Dobro bi bilo, a to se može učiniti prelistaanjem Trenera, podsetiti se kako smo iz godine u godinu išli napred jer se nekima čini kao da se napredak kvaliteta rada podrazumeva i da dolazi sam od sebe. Uporedite to sa obavezom da osvojite Svetsko prvenstvo, domaće prvenstvo, kup i slične najviše rezultate. Znaete koliko je tu potrebno truda, znanja, a ponekad i malo sreće. Naravno, ne treba zanemariti i važnu stavku – sredstava.

Zato uspehe našeg udruženja ne treba doživljavati kao da dolaze sami od sebe.

Na još ozbiljnije korake ka osnovnoj obavezi – stručnom usavršavanju, koje smo sami sebi postavili kao zadatak, dobili smo i Zakon o sportu Vlade Republike Srbije, koji smo do sada sprovodili, uz brojne obaveze, i za to dobijali priznanje iz samog Ministarstva sporta. Sada su te zakonske obaveze još proširene i još su pod budnijim okom onih koji brinu o sprovođenju zakona. Jedna od činjenica je i moralna obaveza. Podsetimo, naš sadašnji resorni ministar Zoran Gajić, kao jedan od najtrofejnijih i najcenjenijih odbojkaških trenera, koristio je svaku priliku da prisustvuje našoj klinici ili nekom od većih seminara kako bi, prema sopstvenom priznanju, učio i stečeno znanje primenjivao u svom trenerskom radu.

Zbog svega rečenog, pored ponosa zbog pripadnosti na-

šem udruženju, treba shvatiti da pojedinačno imamo i sve više obaveza.

Imajući u vidu, pre svega, materijalni položaj najvećeg broja klubova, a to odmah znači i trenera, učinjen je dobar potez na decentralizaciji naših stručnih skupova. Tako smo ove godine organizovali izuzetno kvalitetne predavače na seminarima u Kragujevcu, Beogradu, Novom Sadu i sl. S tom praksom, kako bi se trenerima smanjili troškovi, sigurno će se nastaviti, ali to istovremeno povećava troškove rada Udruženja. Usput, nadajmo se da će ovaj projekat zaživeti, treba napomenuti da je prisustvo trenera na ovim seminarima, kada im se došlo na noge, uglavnom bio slab, a u Beogradu – poražavajući.

Osavremenili smo način elektronske komunikacije, inovirali sajt, koji takođe olakšava komuniciranje i štedi vreme, pribavljanje licenci, uplatu članarine i blagovremeno informisanje. Posebno treba naglasiti snažan iskorak u izdavačkoj delatnosti, jer nam je to godinama bila slabija tačka. Unapređenjem izdavačke aktivnosti definitivno otimamo od zaborava znanje, iskustvo i mudrost, kako naših legendarnih trenera, tako i predavanja kompetentnih stručnjaka, koja su s vremenom bledele u našem sećanju.

Na kraju, vratimo se svojoj osnovnoj obavezi. Zakonom je propisan broj obaveznih časova obrazovanja ili stručnog usavršavanja. Nepoštovanje zakonskih obaveza prvi put dovodi u pitanje dobijanje licence. Nije loše i o tome se informisati čitanjem Zakona o sportu.

Konačno dolazimo i do nepopularne teme, a to je najjednostavnije rečeno – novac. Sve naše aktivnosti, koje se finansiraju isključivo od članarine, takođe su iz godine u godinu sve skuplje, što je nesporna činjenica. Štedeći gde god je bilo moguće, preko dve decenije se Upravni odbor našeg udruženja odupirao potrebi da se poveća godišnja članarina. To sada postaje neminovnost, a da bi to povećanje, posle toliko dugog perioda, bilo minimalno, rešenje je da ovu statutarnu obavezu izmiri svaki član Udruženja. Upravo aktiviranjem sve većeg broja članova da plate članarinu uspešli smo da odolevamo pritiscima sve većih troškova. Došli smo, najverovatnije, do tačke kada se i to mora učiniti, nadamo se uz veliko razumevanje i podršku članova Udruženja košarkaških trenera Srbije, držeći se svete obaveze da nam svaka sledeća godina bude uspešnija od prethodne. ●



”

*Da bismo imali uspeh u ženskoj košarci, nije dovoljno raditi samo na razvoju igračica. Morate isto tako da radite na razvoju trenera, na napretku onih koji treba da stvaraju dobre igračice*

**Znam koliko je  
važno deliti  
ZNANJE**



**U** godini proslave lepog jubileja – 100 godina košarke u Srbiji – ženska reprezentacija Srbije prva će izaći na scenu. Na Evropskom prvenstvu od 15. do 25. juna u Sloveniji i Izraelu izabranice selektorke **Marine Maljković braniće zlato osvojeno pre dve godine u Valensiji.**

Voljom žreba, sve vreme takmičenja biće u Ljubljani, gde će u prvoj rundi igrati u D grupi sa selekcijama Turske, Slovačke i Mađarske. Svi pobednici grupa izboriće direktan plasman u četvrtfinale, dok će se drugi i treći razigravati za dalji plasman.

Kako i sama voli da kaže – njen odgovor na pitanje o komentaru žreba uvek je isti. U ovom slučaju bio je:

– Kada igrate veliko takmičenje kao što je Evrobasket, onda nema lakših protivnika, tako da nema ni lakših grupa. Uvek sam se trudila da istu pažnju posvetim svakom rivalu, bilo da on dolazi iz drugog, trećeg ili četvrtog šesira.

Kako je selektorka Maljković rekla, plan priprema je već napravljen. Zatim je dodala:

–Na Evropsko prvenstvo putujemo kao branioci šampionskog trona, što nikako ne treba da predstavlja pritisak na ovu novu generaciju, već samo motivaciju i stimulaciju da se ostvari što bolji rezultat. Znamo šta nam je činiti u narednom periodu i to moramo da sprovedemo u delo kako bismo maksimalno spremne dočekale početak turnira u Ljubljani.

Srbija je u Ljubljani završila željom Slovenije, koja je naš tim izabrala kao partnera, s tim da ne igramo u istoj grupi.

– Sigurna sam da će se svi u Ljubljani potruditi da se osećamo kao kod svoje kuće, kao i da ćemo imati veliku podršku sa tribina.

Reprezentacija Srbije u poslednjih deset godina ostvaruje izuzetne rezultate. Da bi se s tim nastavilo, pored razvoja igračica, potrebno je raditi i s mladim trenerima. O tome selektorka Maljković često priča, i na tome intenzivno radi.

– Da bismo imali uspeh u ženskoj košarci, nije dovoljno raditi samo na razvoju igračica. Morate isto tako



## „Najžena u sportu“

Marina Maljković je dobitnica prve nagrade „Najžena u sportu – Bobana Momčilović Veličković“. Kako je saopšteno na konferenciji u organizaciji udruženja „Žene, sport, društvo“ i suorganizaciji Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja u Beogradu, selektorka reprezentacije Srbije nagradu je dobila za izuzetan doprinos razvoju ženskog sporta i promociji žena u sportu Srbije. Zbog klupskih obaveza Maljkovićeva nije prisustvovala konferenciji, prisutnima se obratila putem video-poruke, u kojoj je rekla:

– Hvala vam na priznanju koje ste mi namenili ove godine. Izuzetna mi je čast poneti titulu najžena u sportu, pogotovo što ona nosi ime prave heroine Bobane Momčilović Veličković. Podržavam formiranje mreže žena u sportu, kojom može da se napravi široki front kojim



treba da ženskom sportu u Srbiji donesemo značaj koji zaslužuje. Zna da se već više godina borim za to u Pokretu za žensku košarku u Institutu za ženski sport i smatram da je svaki glas bitan i da ženski sport treba da se promoviše na svim nivoima. Solidarnost je nešto što može samo da nam pomogne. Istovremeno je nagrađena i naša ženska košarkaška reprezentacija, a zahvalnicu je primila potpredsednica KSS za žensku košarku Ana Joković.



### SAMO POBEDE

Reprezentativke Srbije su plasman na Evropsko prvenstvo obezbedile u kvalifikacijama, i to na impresivan način. Do prvog mesta u grupi E došle su poredama koje nijednog trenutka nisu dovođene u pitanje. Bez obzira na kvalitet suparnica, ovakav put do Evropskog prvenstva može se smatrati ne samo podvigom već istorijskim podatkom.

Hrvatska – Srbija	66:84
Srbija – Bugarska	79:51
Treći prozor	
Srbija – Hrvatska	85:57
Bugarska – Srbija	76:102

### Tabela

1. Srbija	4	4	0	350:250	8
2. Hrvatska	4	2	2	300:316	6
3. Bugarska	4	0	4	274:358	4





da radite na razvoju trenera, na napredak onih koji treba da stvaraju dobre igračiće. Neću reći ništa novo ako kažem da za veću proizvodnju dobrih igračica, ali isto tako i za proizvodnju dobrih trenera i sticanje značajnog iskustva, moramo da imamo jako domaće takmičenje, s jakim timovima, koji bi bili konkurentni u Evroligi i Evrokupu. Bez toga ne možemo da pričamo o nekim krupnim koracima u napretku – kaže selektorka.

Kao važno je podvukla:

– Stvaranje dobrog trenera je možda i duži proces od stvaranja dobrog igrača. Za tako nešto potrebno je napraviti dobre uslove i trenerima dati mogućnost da šire saznanja i vidike. Zato sam inicirala da grupa naših trenera ode u Sjedinjene Države i vidi kako se tamo radi i s malim devojčicama, ali i s najboljim koledž igračicama.

Istovremeno se trudila i da u reprezentaciju uključi neka nova lica, jer je i to način da se animiraju treneri.

– Od malih nogu sam naučila šta znači zaostavština, trenerska mudrost i znanje i zašto je bitno da se ono deli i širi dalje. Zato se i trudim da u rad uključujem što više ljudi koji pokazuju sklonost za trenerski rad, kod kojih prepoznajem tu crtu za pravljenje velikih rezultata. Reprezentacija i sve mlađe reprezentativne selekcije su jedna priča, ali opet, s druge strane, moramo da imamo kontinuitet koji donosi isključivo rad u klubu, jer je to mesto gde se zaslužuju pozivnica i čast da se radi u reprezentaciji.



### Krunisana vladarka Evrope

Kolekciji trofeja koje je već osvojila, sa reprezentacijom ili klubovima, Marina Maljković dodala je i onaj koji joj je nedostajao. Na fajnal-foru Evrolige košarkašica, koji je od 14. do 16. maja održan u Pragu, Fenerbahçe je postao prvak Evrope.

To je prva titula prvaka Evrolige plavo-žutog tima sa Bosfora. Zanimljivo, jednu ima i muška sekcija Fenera, osvojili su je takođe pod vođstvom srpskog trenera - Željka Obradovića.

Još zanimljivije – Božidar Maljković, otac Marine Maljković takođe je u karijeri osvajao Evrolige, i to četiri puta. Tačno 30 godina posle njegove poslednje titule – osvojene sa Limožom 1993, njegova kćerka osvojila je svoju prvu. Što porodicu Maljković čini jedinstvenom u evropskoj košarci. Verovatno i svetskoj. Uz dodatak da Marina i te kako ima predispozicije, vremena svakako, čak i da sustigne oca po broju titula.

- Dobijala sam poruke od ljudi koji znaju nešto o košarci. Jedan od njih je i Željko Obradović. Rekli su mi da u svojim 30 godina karijere nisu videli bolju utakmicu. Napadački i odbrambeno. Takođe, javio se i Duško Ivanović. Možete samo da zamislite kako se osećam – rekla je Marina po osvajanju titule. Kako je rekla, ponosna je na igračiće koje su iznele ovu celu – vrlo napornu i zahtevnu – sezonu. - One su tu u prvom planu, ja sam iza njih kao neka podrška. Imali smo brilijantnu Brijanu Stjuart, ali i sve ostale devojke su dale sve što su imale u ovom finalu. Možda je vreme i da se setimo onih koje su bile tu na početku sezone, ali su kasnije otišle. Jer i one su dale veliki značaj ovom trofeju.





Odatle i ideja s Dajanom Butulijom i Danijel Pejž, koje su prošlog leta uključene u rad mlade selekcije, da bi Butulija bila i deo stručnog štaba seniorskog tima, a nedavno je promovisana u prvog trenera selekcije do 20 godina, koju ovog leta očekuje Evropsko prvenstvo.

- Uključivanje Dajane i Danijel u rad s reprezentacijom sada je već projekat u koji verujem svim srcem. Ko će bolje prenositi mladim košarkašicama reprezentativno iskustvo od onih koje su u dresu reprezentacije osvajaše najsjajnije medalje. I tokom igračke karijere obe su pokazivale sklonost ka trenerskom poslu i tu žicu neopodno da bi se radilo na najvišem nivou.

Već je pomenula akciju u kojoj je 14 naših trenera boravilo na usavršavanju u SAD.

- Fenerbahçe, reprezentacija Srbije, Pokret za žensku košarku Marina Maljković, Institut za ženski sport, sve se može kad se hoće. Kada radite posao kako treba, onda vam se otvaraju prilike, a za ovaj program dugujem veliku zahvalnost američkoj ambasadi u Beogradu, jer je sve organizovala na najvišem nivou. Povratne informacije stižu svakodnevno. Predavanja koja su pohađali, radionice, treninzi i prilika da sarađuju s ljudima iz zemlje gde je nastao ovaj naš prelepi sport svakako su izvrsna škola za sve njih, od čega će imati veliku korist, ali isto tako i sve igračice kojima će prenositi svoja nova saznanja – poručila je selektorka Maljković. ●

**Biljana Kostreš**



## Usavršavanje u SAD

*O rezultatima rada naše selektorke upoznati su svi koji prate sport, ne samo u Srbiji već i u svetu. Jedan deo aktivnosti, izvesno ne manje važan, sastavni je deo Marininog shvatanja košarke, a to je rad s mladima i omasovljenje košarkaške baze. Jasno je da su za rad s mladima, pre svih uslova, potrebni dobro obučeni i motivisani treneri. Kada je o ženskoj košarci reč, upravo je agilna i ambiciozna Marina Maljković bila inicijator stvaranja Instituta za ženski sport, čiji rezultati nekako ostaju ispod radara šire javnosti.*



*Posvećujući pažnju ženskoj košarci, naš magazin nije mogao da propusti izuzetan poduhvat Instituta za ženski sport.*

*Reč je o podatku da je u njihovoj organizaciji grupa od jedanaest odabranih košarkaških trenera putovala na stručno usavršavanje u SAD od 22. marta do 4. aprila. Prvih sedam dana boravili su u Luivilu, u Kentakiju, a drugih sedam u Dalasu, u Teksasu.*

*U kolevku košarke putovali su: Filip Benčić, Jelena Cvetković, Ana Miljanić, Dijana Maljković, Jovan Važić, Nikola Fajmogović, Nikola Radunović, Svetlana Mitrović, Dragan Ratković, Slobodanka Maksimović i Vesna Džuver.*

*Malo je reći da je ovo za organizatora izuzetan podvig, a da od onih koji su išli po nova znanja i iskustva očekujemo znatno unapređenje rada s mladim košarkašicama.*





# Treneri, kao i igrači, moraju da se razvijaju i sazrevavaju

**J**edan od najuspešnijih evropskih trenera svih vremena, član FIBA Kuće slavnih, Svetislav Pešić osvojio je u svojoj karijeri sve što je moglo da se osvoji, sa svim našim reprezentativnim selekcijama, osim (a verujemo da je i to mogao) olimpijske medalje. Ipak, vrata koja vode ka njoj nedavno je otkriniu, kada se kao selektor Srbije plasirao na Svetsko prvenstvo u Japanu, Indoneziji i na Filipinima (25. avgust - 10. septembar). Poznato je da put ka Olimpijskim igrama u Parizu 2024. vodi preko Mundobasketa 2023. Naravno, moramo istaći da je popularni Kari uvek i bez izuzetka spreman da govori za magazin Trener, na čemu smo mu zahvalni, bez obzira na to što je to i obaveza svakog našeg trenera. Zadovoljstvo je za novinara saradivati s Pešićem jer s njim nema tabu tema i na svako pitanje dobijamo odgovor, kako bi to naš narod rekao, bez dlake na jeziku.

S nacionalnim timom pokušaće da nastavi tamo gde je stao pre dve decenije, kada je u Beograd stiglo poslednje zlatno odličje, s Mundobasketa 2002 iz Indijanapolisa. U današnjim okolnostima, kada se sve okrenulo naglavačke, kad selektori imaju bezbroj otežavajućih okolnosti, ključno pitanje je kako postići kontinuitet u radu reprezentacije.

Format kvalifikacija je takav da najviše otežava selekcijama s najdužim spiskom vrhunskih igrača (u NBA i Evroligi), a najviše odgovara „osrednjim reprezentacijama“. Pokazalo se da kontinuitet odnosi pobedu protiv kvaliteta i da je novi sistem takmičenja obrisao granice između velikih i malih – vrhunskih i prosečnih.

To je poslednjih godinu i po dana Pešić više puta isticao, svestan da se i njegovo ogromno iskustvo susreće s jednim novim izazovom. Njegovo trajanje u košarci, njegovi vrhunski rezultati (pogotovo oni u teškim situacijama) kod mnogih ljubitelja naše košarke dodatno podgrejavaju optimizam, mada on prvi upozorava da se od prošlosti ne živi i da nije vreme za obećanja bez pokrića.

Njegova deviza bila je i ostala da se stalno gleda u budućnost. Time se vodio i kad se kao dečak na put košarkaških uspeha otisnuo iz Pirota, sledeći savet svog prvog trenera (Zvonimir Minčić) da su za uspeh u bilo kom poslu neophodni ogromna ljubav prema njemu i posvećenost. Danas ističe da je, za razliku od

sadašnjih igrača, lako mogao da upamti sve trenere koji su ga trenirali u čitavoj karijeri, jer ih je bilo svega četvorica (posle Minčića, Branislav Rajačić, Ranko Žeravica i Bogdan Tanjević).

Jedini je košarkaški stručnjak koji je osvajao takmičenja u svim kategorijama pod okriljem Svetske košarkaške federacije (FIBA). S Jugoslavijom je bio šampion Evrope s kadetima (Gmunden 1985) i juniorima (Ruse 1986), sa omladincima prvak sveta (Bormio 1987), sa seniorima prvak Evrope (Istanbul 2001) i sveta (Indijanapolis 2002). Evropsko zlato ima i s Nemačkom (1993), dok je s klubovima osvojio sedamnaest trofeja, od kojih je najvrednija Evroliga s Barselonom 2003. Ono što ga razlikuje od većine ostalih trenera koji su kao i on imali uspeha u velikim klubovima jeste to što je učestvovao u stvaranju i razvoju nekih klubova od samog početka. Gradio im temelje i trasirao put daljeg razvoja.

**► Kako ocenjujete kvalifikacije za Svetsko prvenstvo 2023, u kojima smo vodili žestoku borbu do poslednjeg kola?**

– Kvalifikacije su bile najveći mogući izazov iz više razloga. Prvi put su sprovedene u šest kvalifikacionih „prozora“ i u tom periodu su ekipe, koje su želele da se kvalifikuju, morale da odigraju čak dvanaest utakmica. Mi smo na kraju uspeali da se kvalifikujemo kao drugi, uz Letoniju i Grčku, a otpale su Turska, Belgija i Velika Britanija. Treba istaći da je reprezentacija Letonije imala najbolji skor u kvalifikacijama od sve 24 selekcije. Kvalifikacije su bile dosta izazovne, jer su one ipak takmičenje za sebe i tu je nemoguće imati bilo kakav kontinuitet, pre svega zbog klupskih kalendara takmičenja, koji to ne dopuštaju. Zato je otežana saradnja s klubovima, pogotovo sa onima koji igraju Evroligu, imajući u vidu i pravila ponašanja koja određuje FIBA, koje košarkaški savezi zemalja prihvataju i sprovode s klubovima u kojima su njihovi igrači pod ugovorom. Najveća razlika između aktivnosti u klubovima i aktivnosti u radu s reprezentacijom je između ostalog u tome što u klubovima sportski rezultati zavise od izbora igrača, a uspeh u reprezentativnom programu zavisi od klubova i njihovih interesa.

**► Koje su sve otežavajuće okolnosti primetne u ovakvom formatu takmičenja?**

– Bili smo među reprezentacijama s najviše igrača: imali smo ih 40 od prvog „prozora“ do kraja kvalifikacija. Drugo, igrači koji su se odazivali pozivu dolazili su u etapama u tim „prozorima“, iskazali su ogromnu želju.

**S nacionalnim timom pokušaće da nastavi tamo gde je stao pre dve decenije, kada je u Beograd stiglo poslednje zlatno odličje, s Mundobasketa 2002 iz Indijanapolisa**



”

*Trener zavisi od trenutnog rezultata, rad se sve manje ceni, poraz se ne prašta, sve je manje dugoročnih programa i koncepata, strpljenja je sve manje, sve manje se treneri bave razvojem igrača i tima, sve više se bave borbom za sopstveni opstanak na dnevnoj bazi*





**Nezahvalno je da se govori o pripremama za kvalifikacione utakmice i broju igrača kroz ceo ciklus kvalifikacija. Svaki „prozor“ novi igrači, svaki „prozor“ novi tim, vrlo je teško u kratkom trenažnom ciklusu, za nekoliko dana, pripremiti ekipu i ponuditi sve taktičke varijante kada dođe vreme odluke na utakmicama**

Stvarno su bili spremni da daju maksimum, što je bila naša prednost. Imali su veoma dobar odnos prema radu. Sam trening i pripreme su bili otežani jer su igrači dolazili u etapama: ovaj je jednom došao, onaj nije... Te nedovoljne dobre i kratke pripreme ne daju šansu svim reprezentacijama da se ravnopravno takmiče. Srbija, koja je uvek među favoritima, to je već iskusila u prethodnim kvalifikacijama, kada smo doživeli poraze od, objektivno, daleko slabijih reprezentacija. Nezahvalno je da se govori o pripremama za kvalifikacione utakmice i broju igrača kroz ceo ciklus kvalifikacija. Svaki „prozor“ novi igrači, svaki „prozor“ novi tim, vrlo je teško u kratkom trenažnom ciklusu, za nekoliko dana, pripremiti ekipu i ponuditi sve taktičke varijante kada dođe vreme odluke na utakmicama. To su bili neki od izazova i poteškoća. Ono što je bilo pozitivno za mene i za nas koji smo bili u tom programu jeste to da smo u tim kvalifikacijama mogli da dobijemo pravu sliku igrača koji mogu da igraju za reprezentaciju u skorijoj ili daljoj budućnosti. Način na koji smo se kvalifikovali, uprkos svim izazovima, dodatno daje na značaju ovom zadatku koji smo ispunili.

➤ **Šta će biti cilj na Svetskom prvenstvu?**

– Naravno da nam je bilo vrlo važno da odemo na Svetsko prvenstvo, jer ono predstavlja i kvalifikacije za Olimpijske igre. Znamo da nismo učestvovali na prethodnim Olimpijskim igrama u Tokiju, tako da će naš prvi i osnovni cilj na Svetskom šampionatu biti to da se kvalifikujemo za Olimpijske igre. Sve što bi došlo preko toga učinilo bi nas i srećnim i presrećnim.

➤ **Šta možete da kažete o svojoj saradnji sa Udruženjem košarkaških trenera Srbije?**

– Već godinama vrlo dobro saradujem s našim udruženjem. Uvek sa veoma velikim zadovoljstvom dolazim na trenerske klinike, ne sa obavezom, već sa zadovoljstvom. Sve te aktivnosti podržavam lično, kao i sve ostalo što može da pomogne trenerima u Srbiji. Voleo bih da se to ne završi na klinikama i seminarima, jer iako je ta naša klinika jedna od najbolje organizovanih u Evropi, to je ipak nešto što traje samo nekoliko dana. To je nešto što sigurno pomaže našim trenerima, ali daleko više bi pomoglo da se više priča o košarci u Srbiji. Kod nas se znatno više priča o rezultatima, a malo o tome šta bi trebalo da radimo sada i u budućnosti. Lično stojim na raspolaganju svim našim kolegama. Imam vrlo dobre kontakte s mnogima, kao selektor na dnevnom nivou često razgovaram s trenerima, pre svega sa onim mlađima, jer oni su ti koji pokazuju najviše interesovanja za usavršavanje. Zaista mi je zadovoljstvo da svoje znanje i iskustvo, koje sam sticao godinama, podelim s našim trenerima.

➤ **Koliko danas imamo talentovanih trenera?**

– I dalje smatram da imamo vrlo talentovane trenere, ali naš problem je pozicija trenera, koja je uvek zahtevna, odgovorna, jednom rečju, veoma teška. Mišljenja sam da u današnjim okolnostima nikada nije bilo teže. Pre svega, pozicija, autoritet i uticaj trenera se sve više smanjuju, a raste uticaj igrača, agenata i ljudi koji vode klub ili donose odluke (predsednici, generalni menadžer-



## Naši u NBA

Svako učešće naših igrača iz NBA lige u nacionalnom timu, raduje. ne samo selektora, već celokupnu sportsku javnost u našoj zemlji. Po svemu sudeći odlazak selektora Pešića u posetu našim igračima imala je pozitivan efekat. Doduše, selektor se tim povodom, do zaključenja ovog broja, nije zvanično oglasio, ali, što neposredno – Jokić, posredno Pokuševski, na naše zadovoljstvo jesu, i to pozitivno. Bogdanović, kao i obično, najbolji promer odnosa prema svakom, a nacionalnom timu, nikada i nije bio pod znakom pitanja, sem, daleko bilo. ako nije povređen.

Spletom, već poznatih nesrećnih okolnosti, po, učili smo se da izborimo plasman na Svetsko prvenstvo. Sada ostaje želja i nada da na to takmičenje pošaljemo tim u najboljem sastavu, da im poželim da ne dožive neku povredu. a iskusni selektor Pešić, će sigurni smo, svoj deo posla odraditi, sigurni smo, na najbolji način. Verujemo da se nećemo radovati, ne samo izbornom plasmanu na Olimpijske igre, već da ćemo ih, po povratku, videti u Beogradu, na balkonu Starog dvora, ge izlaze samo najbolji.

**M. Pl.**



ri, sportski direktori). Trener zavisi od trenutnog rezultata, rad se sve manje ceni, poraz se ne prašta, sve je manje dugoročnih programa i koncepata, strpljenja je sve manje, sve manje se treneri bave razvojem igrača i tima, sve više se bave borbom za sopstveni opstanak na dnevnoj bazi. Uslovi za rad i organizacija klubova u našoj zemlji su, sa izuzetkom vrhunskih klubova, na niskom nivou. U takvim okolnostima od trenera se neretko očekuje nerealni instant rezultati, traže se prečice do nerealnih ciljeva, a u sportu prečica nema. Odgovornost snose treneri. Reći ću nešto što niko ne govori... Pozicija naših trenera i poštovanje prema njima na mapi evropske košarke su na zabrinjavajuće niskom položaju. Uticaj naših trenera na košarku u najboljim ligama Evrope je znatno manji u odnosu na ne tako daleku prošlost. Da podsetim da su naši treneri nekada imali izuzetnu ulogu u stvaranju košarkaške igre i kulture u Italiji, Španiji, Nemačkoj, Grčkoj, Turskoj, Rusiji, istovremeno gradeći respekt prema srpskoj košarki i struci. Utisak je da nakon trofejne i veoma uticajne generacije trenera nismo uspeli da proizvedemo novu generaciju koja bi bila u stanju da održi našu trenersku školu na približno istom nivou. Mnogo je razloga za to. Ne tako davno imali smo nekoliko trenera koji su vodili najjače klubove u Evroligi i još toliko u drugim evropskim takmičenjima, a danas imamo dva trenera u Evroligi, dva Obradovića, Željka i Sašu, i još tri u Evrokupu: Čanka, Alimpijevića i Jovanovića. Ako se vratim unazad, generacija naših najuspešnijih trenera stvarala se u jednom kvalitetnom takmičenju kakvo je bilo za vreme Jugoslavije, gde su imali kontinuitet u radu.

**›Ispada je da je danas najteže trenerima da se probiju i iskažu?**

– Stalno govorimo o sazrevanju igrača, ali zaboravljamo da se i treneri razvijaju i sazrevaju. U srpskoj košarki agencije preuzimaju apsolutnu moć, one se bave igračima, ali se ne bave dovoljno trenerima, odnosno karijerom trenera na način na koji se bave karijerom igrača. Evidentno je da se broj trenera, bivših igrača, povećao. To je dobrim delom zbog toga što se dugogodiš-

**Već godinama vrlo dobro saradujem s našim udruženjem. Uvek sa veoma velikim zadovoljstvom dolazim na trenerske klinike, ne sa obavezom, već sa zadovoljstvom. Sve te aktivnosti podržavam lično, kao i sve ostalo što može da pomogne trenerima u Srbiji. Voleo bih da se to ne završi na klinikama i seminarima, jer iako je ta naša klinika jedna od najbolje organizovanih u Evropi, to je ipak nešto što traje samo nekoliko dana**





**Prvo i osnovno, trebalo bi da prestanemo da živimo u prošlosti. U razgovorima s trenerima i najodgovornijima za budućnost naše košarke, ne samo u Savezu, pokušavam da pronađem pravi kolosek na kom bi trebalo da tražimo našu budućnost**

nja lojalnost agencijama iz igračkog perioda prenela i na trenerski. Pojava je da često bivši igrači bez prethodne edukacije ulaze iz igračkih patika u trenerske cipele, na užarenu klupu, gde vrlo često u kratkom periodu izgore. Dodao bih još nešto što smatram da je vrlo važno – a to je nedostatak evropskih takmičenja za naše klubove, koji je evidentan. Mi u ovom trenutku imamo samo dva predstavnika u Evroligi, doskora smo imali samo jednog, a nemamo nijedan klub u drugom po kvalitetu takmičenju, Evrokupu ili FIBA Kupu šampiona, i to je već godinama tako. U evropskim takmičenjima mi, naravno, razvijamo igrače, oni stiču nova iskustva, ali istovremeno promovišemo i trenere i našu košarku. Međutim, treneri takođe na internacionalnom planu dobijaju priliku da se razvijaju i usavršavaju svoje znanje.

▶ **Kako vidite budućnost naše košarke i trenera u njoj?**

– Prvo i osnovno, trebalo bi da prestanemo da živi-

mo u prošlosti. U razgovorima s trenerima i najodgovornijima za budućnost naše košarke, ne samo u Savezu, pokušavam da pronađem pravi kolosek na kom bi trebalo da tražimo našu budućnost. Zato vrlo često pomijem neadekvatan sistem takmičenja kakav imamo u Srbiji. Mislim da imamo najslabiju ligu i po kvalitetu i po organizaciji u poređenju sa zemljama s kojima želimo da se takmičimo. Tu, pre svega, mislim na Španiju, Francusku, Grčku, Italiju, Tursku i u poslednje vreme Nemačku. Svi njihovi klubovi su učesnici svih takmičenja na nivou Evrope, što kod nas nije slučaj. Nemoguće je razvijati igrače i trenere ako im ne obezbedite adekvatan sistem takmičenja, koji će dalje njima omogućiti da se takmiče i s klubovima u Evropi – zaključio je selektor naše nacionalne selekcije, čiji su rezultati magnet za sve, a naročito za one najmlađe, koji bi tek trebalo da istrče na košarkaški teren. ●

**Aleksandar Miletić**

**Za Olimpijske igre u Parizu 2024. direktno će se izboriti 12 selekcija. Uz domaćina Francusku, direktan plasman će izboriti sedam najbolje rangiranih sa Svetskog prvenstva**

## Mundijal 2023. na dlanu

**S**vetsko prvenstvo će biti odigrano od 25. avgusta do 10 septembra u tri faze. U prvoj će se boriti 32 selekcije i biće razvrstane u osam grupa, u kojima će igrati svako sa svakim. Po dve najbolje ekipe iz svake grupe prolaze u drugu fazu, gde će biti po četiri nova tima. Zatim će po dve ekipe iz svake od četiri grupe ući u eliminacionu fazu Mundobasketa.

Evo ekipa koje su se kvalifikovale:

**EVROPA:** Srbija, Grčka, Španija, Francuska, Slovenija, Nemačka, Italija, Litvanija, Letonija, Crna Gora, Finska, Gruzija

**AMERIKA:** SAD, Kanada, Brazil, Dominikanska Republika, Meksiko, Portoriko, Venecuela

**AZIJA I OKEANIJA:** Kina, Iran, Australija, Japan, Jordan, Liban, Novi Zeland, Filipini

**AFRIKA:** Angola, Zelenortska Ostrva, Obala Slonovače, Egipat, Južni Sudan.

Žreb je zakazan za 29. april u Kezon Sitiju.

U prvom šesiru biće Filipini, SAD, Australija i Španija.

U drugom su Srbija, Francuska, Litvanija i Slovenija.

Treći: Grčka, Italija, Nemačka, Brazil;

Četvrti: Kanada, Venecuela, Crna Gora, Portoriko;

Peti: Iran, Dominikanska Republika, Finska, Novi Zeland;

Šesti: Kina, Letonija, Meksiko, Gruzija;

Sedmi: Jordan, Japan, Angola, Obala Slonovače;

Osmi: Liban, Egipat, Južni Sudan, Zelenortska Ostrva.

Za Olimpijske igre u Parizu 2024. direktno će se izboriti 12 selekcija. Uz domaćina Francusku, direktan plasman će izboriti sedam najbolje rangiranih sa Svetskog prvenstva. Vrata Igara će se na planetarnoj smotri otvoriti za dve selekcije sa američkih kontinenata, dve evropske i po jednoj iz Afrike, Azije i Okeanije. Preostala četiri učesnika biće određena posle olimpijskih kvalifikacionih turnira.

Kao i u prethodnom ciklusu, biće održana četiri kvalifikaciona turnira sa po šest reprezentacija, a za pobednike će biti obezbeđeno mesto u Parizu. Za četiri poslednja mesta na Igrama boriće se po jedna najbolje plasirana selekcija sa Svetskog prvenstva iz Afrike, Azije i američkih kontinenata koja nije obezbedila direktan put do glavnog grada Francuske, kao i 16 najbolje plasiranih koji nemaju karte za Pariz, ali bez kontinentalnih ograničenja. To je ukupno 19 učesnika, a poslednjih pet biće određeno na pretkvalifikacionim turnirima. **A. O.**





# Udruženje nastavilo u jakom ritmu

**V**eć tradicionalno, Udruženja košarkaških trenera Srbije proleće počinje najstarijim seminarom „Trenerski dani - Borivoje Cenić“, ali kancelarija iz Sazonove 83 nije bila u zimskom snu u prvom kvartalu godine.

Naprotiv, vredno se radilo na svakoj vrsti pomoći u edukaciji struke, počev od toga da je ulazak u 2023. godinu UKTS započelo novim redizajniranim sajtom, kao i da je u protekla četiri meseca organizovan veliki broj seminara po regionima, koji su za cilj imali dodatno obrazovanje članova. Udruženje ništa manje aktivno nije bilo ni na polju izdavaštva, pa će treneri ovog proleća svoje torbe i police obogatiti za dve nove knjige.

Od januara aktivnosti su se samo nizale, a sve je počelo u Novom Sadu, kada je 21. januara uz podršku Košarkaškog saveza Vojvodine održan Edukativni program za košarkaške trenere mladih kategorija uzrasta do 16 godina, a mala hala Spensa bila je otvorena za sve one koji su želeli da dobiju kvalitetno i zanimljivo predavanje.

Drugi seminar bio je na programu 22. januara u Beogradu, dok je treći organizovan 5. marta u Kragujevcu, a na predavanjima su govorili sportski psiholog, redovni profesor Visoke sportske zdravstvene škole i osnivač Centra za sportsku psihologiju u Beogradu dr Marijana Mladenović i pomoći trener u reprezentaciji Srbije, FIBA instruktor i vanredni profesor Fakulteta za fizičku kulturu i menadžment u sportu, Univerzitet Singidunum dr Nenad Trunić.

Oni su obradili veoma interesantne teme - „Trener mladih kategorija u košarci“ i „Planiranje, programiranje i realizacija košarkaškog treninga u uzrastu do 16 godina“.

Mladenović je tom prilikom obradila psihološki pristup trenera mladim igračima kao i mnoge druge aspekte postavke prema deci tog uzrasta.

Neka od pitanja na koja su treneri dobili odgovore bila su ko treba da bude trener mladih kategorija u košarci, kakav je model uspešnog „učitelja košarke“, koju ulogu ima trener i koliko su važni načini komunikacije. Obraden je i deo koji se odnosi na stvaranje individualne i timske odgovornosti, a među temama bila je i motivacija trenera i igrača, kao i načini učenja i prenošenja informacija kroz trening i takmičenje, mentalna priprema mladih košarkaša, kao i trougao dete-trener-roditelj. Uz to, Mladenović je iznela i neke preporuke za rešavanje problema u interpersonalnoj komunikaciji.

Sa druge strane, dr Trunić je pored teoretskog pristupa imao i praktična izlaganja kroz različite vežbe sa igračima. U okviru svoje teme obrazložio je kako bi trebalo da izgleda planiranje, programiranje i realizacija košarkaškog treninga u uzrastu do 16 godina, izneo je i neke osnovne napomene za učenje košarkaških veština, a bavio se i metodološkim aspektima treninga mladih kategorija.



➤ Strahinja Vasiljević, generalni sekretar UKTS

**Od januara aktivnosti su se samo nizale, a sve je počelo u Novom Sadu, kada je 21. januara uz podršku Košarkaškog saveza Vojvodine održan Edukativni program za košarkaške trenere mladih kategorija uzrasta do 16 godina, a mala hala Spensa bila je otvorena za sve one koji su želeli da dobiju kvalitetno i zanimljivo predavanje.**



**Već tradicionalno, Udruženja košarkaških trenera Srbije proleće počinje najstarijim seminarom „Trenerski dani - Borivoje Cenić“, ali kancelarija iz Sazonove 83 nije bila u zimskom snu u prvom kvartalu godine**





➤ dr Nenad Trunić, pomoćni trener u reprezentaciji Srbije, FIBA instruktor i vanredni profesor Fakulteta za fizičku kulturu i menadžment u sportu, Univerzitet Singidunum

**Važno je istaći da je Udruženje nastavilo dobru saradnju sa aktuelnim selektorom naše seniorske reprezentacije Svetislavom Pešićem, a ona se ogledala u tome da je dobitnik najvišeg priznanja UKTS, nagrade za životno delo „Slobodan Piva Ivković“ tokom trajanja finalnog turnira Kupa Radivoja Koraća u Nišu 18. februara održao je predavanje na temu „Košarka, aktuelni trenutak“**

Bilo je reči i o fazama učenja tehničko-taktičkih veština u košarci, učenju košarkaških elemenata i korekciji grešaka, a dotakao se i osnovnih aspekata usavršavanja trenerskih znanja i veština, kao i tipova treninga u košarki mladih kategorija.

– Ideja ovog edukativnog programa našeg Udruženja je da dodatno podržimo trenere mladih uzrastnih kategorija, pogotovo za uzrast mlađi od 16 godina i proširimo panel košarkaških tema posvećeno ovom razvojnem dobu dece i mladih igrača. Planirano je da se pro-

gram održi i u Nišu, za koji još uvek nemamo termin – rekao je Strahinja Vasiljević, generalni sekretar UKTS.

Važno je istaći da je Udruženje nastavilo dobru saradnju sa aktuelnim selektorom naše seniorske reprezentacije Svetislavom Pešićem, a ona se ogledala u tome da je dobitnik najvišeg priznanja UKTS, nagrade za životno delo „Slobodan Piva Ivković“ tokom trajanja finalnog turnira Kupa Radivoja Koraća u Nišu 18. februara održao je predavanje na temu „Košarka, aktuelni trenutak“.

Veoma posećeno predavanje i panel diskusija nakon Pešićevog izlaganja, bili su samo deo programa obeležavanja jubilarne stogodišnjice košarke u Srbiji, a ceo događaj uspešno je realizovan u saradnji sa Košarkaškim savezom Srbije (KSS), Fakultetom sporta i fizičkog vaspitanja (FSFV) Univerziteta u Nišu, Studentskim kulturnim centrom (SKC) i Regionalnim košarkaškim savezom Istočna Srbija (RKSIS).

Posebnu pažnju privukle su teme „Mladi igrači i njihov razvoj“ i „Moderna košarka – tendencija“, a uz selektora Svetislava Pešića, na predavanju su govorili i uvaženi prof. dr Miodrag Kocić, profesor košarke na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja u Nišu.

– Posebno želimo da istaknemo da smo organizovali i snimanja svih predavanja u Novom Sadu, Beogradu i Kragujevcu, koja će u video formatu biti objavljena na svim digitalnim platformama Udruženja i na taj način lako dostupna svim našim članovima – kaže Vasiljević.

Sve ovo je bilo samo zagrevanje pred ono što će se 7. maja održati u Sportskom centru „Master“, a to je čuveni seminar za trenere mladih kategorija „Trenerski dani“, koji od 2017. godine nosi ime po legendarnom Bori Ceniću.

Trenerski dani i ove godine biće održani u sklopu završnih turnira prvenstava Srbije za mlađe kategorije, a kao i svakog prethodnog puta, Udruženje košarkaških trenera potrudilo se da esnafu obezbedi atraktivne predavače, svesni činjenice da su seminari ključ za opstanak i profesije i košarke, jer bez trenera nema ni igrača ni rezultata.





Iz tog razloga na košarkaškoj Agori u „Masteru“, jedno predavanje održaće selektor muške seniorske reprezentacije Srbije Svetislav Pešić, jedan od najtrofejnijih trenera Evrope.

Prilikom da svoje višegodišnje iskustvo i znanje podeli sa kolegama imaće i profesor Vladimir Koprivica, koji slovi za jednog od najboljih stručnjaka na polju fizičke pripreme sportista, koji se posebno istakao u radu sa KK Partizan i KK Crvena zvezda, sa kojima je osvojio 16 titula prvaka Jugoslavije, Srbije i ABA lige, šest nacionalnih kupova, a objavio je i više od 100 naučnih radova.

Svoju reč imaće i predstavnik mlađe generacije srpskih trenera Nenad Stefanović, strateg FMP-a i od nedavno selektor juniorske reprezentacije Srbije.

- Teme još uvek nisu precizirane, ali je važno što znamo ko su predavači i šta ta imena znače u svetu košarke, tako da treneri mogu da očekuju veoma zanimljiva i korisna predavanja. Trenerski dani će i ovaj put ispuniti očekivanja i održati nivo na koji smo navikli članove. Sve ovo je produkt timskog rada zajedno sa predsednikom UKTS Ivanom Jeremićem, s kojim se komunikacija vodi na nedeljnom nivou, kolege i saradnika Marka Mrđena, ali i svih kolega iz Upravnog odbora. Svi zajedno smo deo ove priče, sve ovo je zajedničkim snagama bilo omogućeno - ističe prvi operativac UKTS. ●

**Dejana Popović**



► dr Marijana Mladenović, sportski psiholog, redovni profesor Visoke sportske zdravstvene škole i osnivač Centra za sportsku psihologiju u Beogradu

## JOŠ DVE KNJIGE

Vasiljević je naveo i da u Udruženje nastavlja sa praksom da veliku pažnju poklanja izdavaštvu, a „kunjiha“ UKTS spremila je i dve nove knjige.

Prva u nizu je knjiga „Trenažno-psihološki principi razvoja mladih košarkaša“, čiji su autori Nenad Trunić i Marijana Mladenović.

Knjiga je nastala sa idejom da se trenerima, uključeni u rad sa mladim košarkašima, uzrasta od mini-basketa do juniora, predstave osnovne napomene za učenje košarkaških veština, metodološki aspekti treninga mladih kategorija, bazični pojmovi u periodizaciji sportskog treninga, uz praktični prikaz organizacije, distribucije opterećenja i izbora vežbi, kao segmenta realizacije trenažnih aktivnosti.

Ideja je bila da se svakom od trenera prikaže metodski put u sintetizovanju teorije i prakse u košarci, a autori su, na bazi lične analize, velikog broja razgovora sa kolegama profesorima, trenerima, ekspertima iz medicine i teorije sportskog treninga, kao i slušajući svoje studente i igrače sa kojima su radili, došli do koncepta pisanja ovog materijala.

Osnovni cilj autora i UKTS za stvaranje i objavljivanje ovakvog udžbenika bio je pokušaj da se planiranju, programiranju i realizaciji procesa obuke i usavršavanja osnovnih košarkaških tehničko-taktičkih veština, da naučno-stručni pristup, jer je osnova za stvaranje uspešnih košarkaša u seniorskim rangovima takmičenja, rad sa mladim kategorijama.

Knjiga je namenjena svim članovima magičnog košarkaškog univerzuma, mladim košarkašima i njihovim trenerima, studentima visokih škola, kao i ekspertima za pojedine oblasti pripreme košarkaša.

Ova knjiga biće deo trenerskog paketa na Trenerski

danima, uz trenerski planer, majicu kao i 115. izdanje specijalističkog časopisa „Trener“.

Druga knjiga nosi naziv „Vežbe pick-en-rola“, čiji je tvorac Igor Kovačević, kojom će biti obuhvaćen izuzetno bogat edukativan sadržaj.

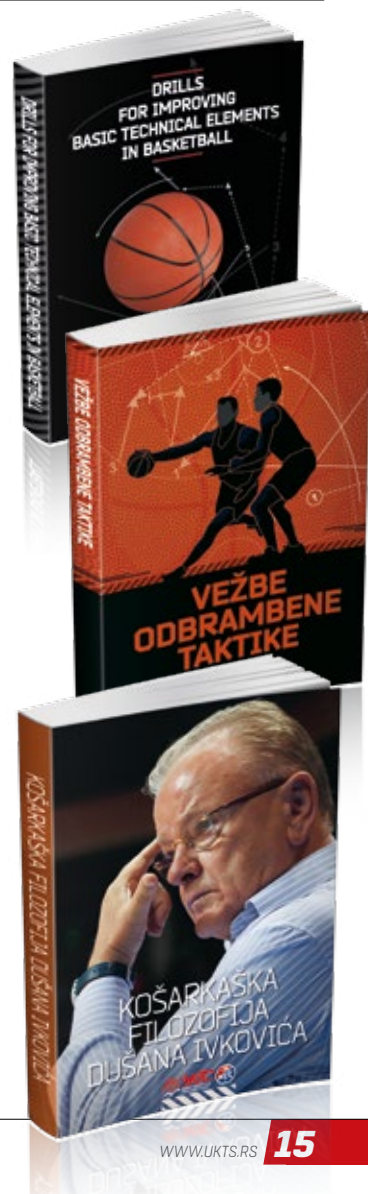
„Zastupljenost „pick and roll“ napada u svim ligama sveta, njegova aktuelnost i efikasnost pre svega je glavni motiv pokretača što se ova tema našla u edukativnom ciklusu našeg Udruženja. Sve prikazane vežbe u knjizi samo treba da posluže kao podsetnik za ideje, koje svaki trener ima sa željom da ih koristi u skladu sa potencijalom svog tima. Igor Kovačević je to na sadržajan i sistematičan način objasnio i moram da uputim veliku zahvalnost za sav trud koji je uložio prema UKTS, kao nosiocu svih ranijih izdavačkih poduhvata „, objašnjava Vasiljević.

Knjiga „Vežbe Pick and Roll napada“ se sastoji iz tri dela - opšteg obrazovnog, koji kroz vežbe objašnjava osnovne karakteristike ovog napada, njegovu izgradnju, zadatke igrača koji postavlja blokadu i igrača koji ima loptu u posedu uz priložene primere napada. U drugom delu se objašnjavaju pojedine vrste „pick and roll“, dok je u treći deo posvećen čitanju „pick and roll“ odbrana.

Ova knjiga će biti podeljena trenerima na drugom seminaru UKTS - „Trenerskoj klinici Dušan Duda Ivković“.

Klinika će se održati 24. i 25. juna u hali „Aleksandar Nikolić“ i biće to 22. izdanje čuvenog i internacionalnog seminara, koji od prošle godine nosi ime po svom tvorcu i nlegendarnom treneru Dudi Ivkoviću.

- Kao što je praksa bila i do sada, treneri će imati priliku da slušaju predavanja najzvučnijih domaćih i svetskih kolega, koji će podeliti svoje znanje i iskustvo. Još uvek dogovaramo predavače, ali biće zanimljivih imena“ - zaključio je Strahinja Vasiljević. ●





# Crveno-beli rekorderi



**Trener Duško Ivanović, koji prvi put radi kao trener na ovim prostorima, tako je osvojio i svoj prvi trofej u Srbiji, iako mu to nije i prvi Kup koji osvaja. Naprotiv, može se reći da je na neki način i majstor kup takmičenja i osvajao ih je u mnogim zemljama gde je radio: Švajcarska, Francuska, Španija**

**T**reću godinu zaredom pobednik Kupa Radivoja Koraća je isti. Bilo je perioda, i to ne tako kratkih, kada KK Zvezda nije uspevala da osvoji ovo takmičenje. Obično je na tom putu znao da se spreči najveći rival Partizan, ali nije bilo iznenađenje ni kada bi ih u tome sprečavali i drugi, poput Budućnosti, FMP-a ili Mege.

I taj Niš baš nije bio mnogo srećan za Zvezdu ranijih godina. Bilo je tu svega i svačega, gubilo se glatko, ali i na jednu loptu. Novi Sad su već crveno-beli pamtili po boljem. U sezoni 2003/04. znali su da iznenade i osvoje Kup u tada sušnim godinama po velikana s Malog Kalemegdana. Onda opet pre dve godine Novi Sad, Zvezda već u punoj snazi s Radonjićem, ali bez pola tima zbog bolesti, razmišljala je čak i da li da dođe, ali je izašla na teren i uzela taj Kup. Dakle, svuda se nekako moglo, osim u Nišu. Naravno, nije problem u lepom gradu Nišu, nego do tima, koji tada nije uspevao da osvoji trofej, ali se nekako to često dešavalo baš u Nišu. S vremenom su, izgleda, naučili kako i to da promene. Naučili su da dobijaju. I to godinu za godinom. Kontinuitet s trenerom, ali i s nekoliko igrača koji su uvek tu da vode tim do trofeja Žučkove levice, poput Branka Lazića ili Ognjena Dobrića, dao je rezultat. Tri tutule u nizu, najpre ta u Novom Sadu pa dva puta Niš, najpre Partizan u finalu, sada Mega.

Prošle godine je bilo iznenađujuće lako. Bar je tako delovalo na kraju. Lakih utakmica, pogotovo s Partizanom, nema. Bez ijedne primedbe s druge strane, uz onu čuvenu sliku kada i povratnik u redove crno-belih čuveni Željko Obradović aplaudira nakon utakmice protivničkim igračima i na najlepši način pokazuje da je pobeda bila čista kao suza. A nije da se nisu partizanovci nadali tom trofeju i prošle sezone. Ove godine s još više nade, htenja i želje ušli su oba naša najveća kluba u borbu

za trofej. I to već u polufinalu. Sve je prštalo na parketu. Velika borba, veliki preokreti, vatra na tribinama, gde su najpre pristalice crno-belih mislile da je sve već gotovo, a onda se sve okrenulo na drugu stranu i slavila je Zvezda, otvorivši vrata još jednom peharu u svojim vitrinama.

Da, čekalo ih je i finale protiv Mege, uvek jako ozbiljne, talentovane, mlade ekipe, ali kada dan pre toga na onakav način dobijete evropski Partizan, teško da bi iko mogao da zaustavi nalet i energiju koja se tom pobedom dobila. Finale je prilično lako dobijeno 96:79 i „Žučkova levica“ se po treći put našla u vitrinama na Malom Kalemegdanu. Treću put zaredom, inače devet ukupno. Time je Zvezda prestigla Partizan, koji ima osam trofeja. MVP je bio Ognjen Dobrić, kome je ovo četvrti Kup i koji je zaista, pored Branka Lazića, zaštitni znak crveno-belih kada je ovo takmičenje u pitanju. U samom klubu su sigurno jako ponosni na to jer je orijentacija kluba poslednjih godina da u timu bude što više domaćih igrača, uz neizbežne strance. Pa ako je neki od tih domaćih igrača još i najbolji, razloga za zadovoljstvo ima napretek.

Trener Duško Ivanović, koji prvi put radi kao trener na ovim prostorima, tako je osvojio i svoj prvi trofej u Srbiji, iako mu to nije i prvi Kup koji osvaja. Naprotiv, može se reći da je na neki način i majstor kup takmičenja i osvajao ih je u mnogim zemljama gde je radio: Švajcarska, Francuska, Španija. Znao je da s mnogo slabijim sastavima u tim zemljama, baš u kup takmičenjima, iznenadi daleko jače ili veće timove od svog i osvoji ovaj trofej. Ovde u Nišu se ne može reći da je na papiru bio slabiji od glavnog rivala, ali je i tu pokazao majstorstvo da u tri ili četiri dana na najbolji način izvuče maksimum iz svog tima, drži igrače u potrebnoj tenziji i koncentraciji i ostvari sve tri pobede. To je, uostalom, i govorio i pre i tokom turnira u Nišu.



- Došli smo da ostvarimo sve tri pobjede.

I kada je savladan glavni rival Partizan, isto je ponovo na konferenciji za novinare:

- Ovde smo da zabeležimo sve tri pobjede, ovo je samo jedna od njih.

Ispravno razmišljanje, ispravan pristup, bez prevelike euforije i slavlja. Šta ti, uostalom, vredi što pobjediš, recimo, Partizan u polufinalu ako na kraju ne podigneš pehar namenjen najboljoj ekipi u Kupu. Tako je razmišljao, tako je pripremio svoju ekipu i za finale i to je rezultiralo novim peharom.

- Čestitke svim igračima, stručnom štabu, svim ljudima u klubu. Sva tri dana odigrali smo fokusirano, imali smo tri dobra protivnika, na sve tri utakmice igrači su bili koncentrisani i zasluženo nosimo trofej u Beograd. Pohvalio bih atmosferu, koja je bila fenomenalna, i navijače, koji su još jednom pokazali da su stub kluba - rekao je trener Ivanović nakon osvojenog Kupa u Nišu. Ničeg previše, ništa od suvišnih detalja, jasno je i njemu da je to sjajan rezultat, ali da se prave borbe za trofeje tek očekuju.

U tom momentu Zvezda je još bila na prvom mestu ABA lige i imala je realne šanse da se plasira među najboljih osam u Evroligi. U međuvremenu, dok ovo pišemo, stvari su se malo promenile. Izgubljena je i teoretska šansa da se uđe u top osam Evrolige, a prvo mesto u ABA ligi je prepušteno Partizanu. Još to ništa ne znači za krajnji ishod ABA lige i borbu za Evroligu i naredne sezone, ali se jasno videlo koliko znači prednost domaćeg parketa u ovim i ovakvim uslovima. Dakle, Zvezdu tek čekaju velike borbe da odbrani tutulu u ABA ligi, u kojoj je već godinama najbolja, mada ako ova situacija sa neučestvovanjem ruskih klubova u najelitnijem takmičenju potraje, velike su šanse da Srbija i naredne godine ima dva predstavnika u Evroligi. Veliki bi to plus bio za našu košarku i same klubove, a nadamo se i da bi relaksiralo atmosferu koja se očekuje u potencijalnom finalu između Zvezde i Partizana. Uostalom, zar onako pune tribine hale „Aleksandar Nikolić“ i Arene, atmosfera na



tribinama, organizacija utakmica i, što je možda i najvažnije, igra dva naša najveća kluba, nisu najbolja preporuka za učešće u Evroligi i naredne godine? Sigurno je interes Evrolige da se u nju uključi i jedan London, Pariz, vidimo i Dubai, ali Beograd i Srbija su već tu, već više od pola veka, grad i zemlja košarke. Zato svim srcem navijamo da oba naša predstavnika gledamo i naredne godine na najboljim košarkaškim parketima širom Evrope.

A kakve to veze ima sa Zvezdom, o kojoj pričamo sve vreme? Najpre, njeno učešće u ovogodišnjoj Evroligi je završeno i polako dolazi vreme analize, iako sezona još traje, pa će prava analiza biti tek nakon završetka svih takmičenja. A drugo, uz ovakav Partizan nije više 100% sigurno da će Zvezda i ove godine biti prvak ABA lige i automatski ići u Evroligu. Stvari su umnogome drugačije nego prethodnih sezona. Naravno, važi i obratno. Uz ovakvu Zvezdu, koja u svakoj utakmici može da dobije bilo koji tim u Evropi, ni Partizan, učesnik završnice Evrolige i kvalitetan sastav, ne može da bude siguran da Zvezdini prvotimci neće baš u finalu ABA lige da isporuče protivniku svoju najbolju igru. A tada nikome u Evropi, pa ni Partizanu, neće biti lako da ih dobije.

Posle dosta lutanja s početka sezone, i u sastavu tima i na klupi, došlo se do pobjedničke formule koja je donela prvi trofej ove godine, Kup u Nišu. Ostala su još dva, koja se brane iz prethodne sezone - ABA liga i prvenstvo Srbije. Trener tima Ivanović veoma dobro zna šta ga čeka. Isuviše je bio i veliki igrač, a takav je i kao trener, da ne bi znao da jedan Kup u sezoni ne može da zadovolji apetite kluba kakav je Crvena zvezda. Ako ti trofeji odu negde drugde, uz još jednu sezonu kada se nije ušlo među najboljih osam u Evropi, niko neće biti zadovoljan. Ni ljudi u klubu, ni navijači, ni igrači, a ni sam trener Ivanović. I zato je sad najvažnije, iz ugla kluba, da se u miru radi i sprema za završnicu sezone. Taj period, kao i ono što će se uraditi odmah po okončanju iste, kao i tokom leta, umnogome može odrediti kurs kluba u narednom periodu. Pravovremeni razgovor s najboljim igračima iz ove sezone, očuvanje okosnice tima, trenera, obezbeđivanje finansija, izostanak pravnih i administrativnih grešaka bili bi prilična garancija da će naredna sezona možda najzad biti ona prava i za Evropu, kojoj je Zvezda kao klub uvek težila kroz istoriju. ●

**B. Manojlović**

## ISTORIJA

Takmičenje u nacionalnom kupu igra se od 1959, kada je na finalnom turniru u Beogradu trofej osvojila KK Ljubljana. Kup nije igran 1961. godine, kao ni u periodu od 1963. do 1968. godine. Najuspešnija ekipa u ovom takmičenju u periodu od 1959. do 1991. godine bila je zagrebačka Cibona, koja je osvojila osam trofeja. Jugoplastika je osvojila pet, Zvezda tri, Partizan, Bosna i Beograd dva, dok su po jedan trofej osvojili Ljubljana, Zadar, Radnički i IMT.

U period od 1992. do 2006. najuspešniji je bio Partizan sa šest trofeja, FMP i Budućnost su osvojili po tri, Zvezda dva, a OKK Beograd jedan trofej.



U novijem period najuspešnija je bila Zvezda, koja ima ukupno devet osvojenih trofeja Kupa, ispred Partizana sa osam. Od sezone 2002/03. takmičenje u nacionalnom kupu nosi ime Radivoja Koraća, kako se nekada zvalo evropsko takmičenje. Od 2013. godine pobjednik Kupa dobija repliku originalnog trofeja Kupa Radivoja Koraća, koji se od 1972. godine do 2002. dodeljivao pobjedniku ovog međunarodnog takmičenja. Time je realizovana ideja Košarkaškog saveza Srbije, koju su podržali čelnici FIBA, da „Žučkova levica“ nastavi svoj život u srpskom kupu.





# Tim za najviše ciljeve

**U obe utakmice učenice trenera Dragana Vukovića ulazile su kao favoritkinje, i to iz mnogo razloga. Naravno - veći kvalitet tima u odnosu na protivnice je prvi. Ali tu je i vrlo značajan podatak da je iza crvenobelih dama mnogo više utakmica za trofeje, a posebno treba naglasiti da već dve sezone odlično igraju u FIBA Evrokupu**

**K**ošarkašice Crvene zvezde odbranile su trofej u Kupu Milana Cige Vasojevića. Prvo su u polufinalu bile bolje od Kraljeva, a zatim u velikom finalu savladale Art basket. Na taj način su crveno-bele dame u najbogatiju trofejnu riznicu na ovim prostorima donele još jedan pehar - ovo je 15. namenjen najboljoj ekipi u nacionalnom kupu.

U obe utakmice učenice trenera Dragana Vukovića ulazile su kao favoritkinje, i to iz mnogo razloga. Naravno - veći kvalitet tima u odnosu na protivnice je prvi. Ali tu je i vrlo značajan podatak da je iza crvenobelih dama mnogo više utakmica za trofeje, a posebno treba naglasiti da već dve sezone odlično igraju u FIBA Evrokupu. Ove su čak pokušale da se domognu i Evrolige. Nažalost, na kvalifikacionom turniru, koji je organizovan u Železniku, nisu uspele da se domognu najkvalitetnijeg evropskog klupskog ranga.

Svejedno! Iskustvo igranja i u Evrokupu za njih je bilo od neprocenjivog značaja. Prevedeno u borbe za trofeje u Srbiji, to je ogromna prednost, koja se videla već u prvoj raspodeli pehara.

Zvezda je u oba meča bila dominantna. Čak i ako bi došlo do kriznih trenutaka, crveno-bele su tačno znale šta treba da rade i lako su ih prevazilazile.

Posle svega, Dragan Vuković, trener košarkašica Crvene zvezde, bio je izuzetno zadovoljan.

- Niš nam ostaje u dobrom sećanju. Tu smo prošle godine osvojili Kup, sada ponovili isti uspeh - podsetio je šef struke tima s Malog Kalemegdana.

Čak je i put do trofeja bio isti - u finalu protiv Art basket.

- Bila je ista priprema kao i prošle godine i isti rival. Rutinski smo odigrali utakmicu, bili smo jako dobri u odbrani, dozvolili smo im mali broj poena, da bismo potom, uz manje propuste, uspešno meč priveli kraju - podsetio je Vuković.

Pre Art basket Zvezda je morala da pregrmi i meč s Kraljevom. S obzirom na rezultate u ligaškom delu takmičenja, mnogi su taj meč proglasili finalom pre finala. Ali - Zvezda je i to „finale“ lako rešila.

- Žreb je hteo da se sretnu prva i druga ekipa iz lige. Bila je to tvrda utakmica. Kraljevo ima iskusan tim, ume da kazni svaku grešku. Sa ovakvim procentom šuta bila je baš teška utakmica. Ali dobrom odbranom smo nadomestili sve. Manje smo se pripremali za polufinale, nadajući se da ćemo to moći da izvučemo na mišiće, više smo razmišljali o finalu - dodao je Vuković.

Zaključujući priču, trener novog-starog osvajača Kupa Milana Cige Vasojevića je poručio:

- Ova ekipa je projektovana za FIBA Evrokup, da igra na višem nivou i sve sem titule bio bi neuspeh za nas. ●

**B. Kostreš**



**Manje smo se pripremali za polufinale, nadajući se da ćemo to moći da izvučemo na mišiće, više smo razmišljali o finalu. Ova ekipa je projektovana za FIBA Evrokup, da igra na višem nivou i sve sem titule bio bi neuspeh za nas**

## KUP MILANA CIGE VASOJEVIĆA

### Finale

Crvena zvezda - Art basket 77:55

### Polufinale

Crvena zvezda - Kraljevo 64:57

Art basket - Partizan 92:76





### I PIONIRKE OSVOJILE KUP

Ove godine, uporedno s takmičenjem seniorki, odigran je i Mini-kup Milana Cige Vasojevića, na kome su se za pehar borile pionirske selekcije ekipa učesnica seniorskog Kupa. Jedino je umesto pionirske selekcije Partizana učestvovao Student, kao domaćin. I ovaj turnir je pokazao da Zvezda nije dominantna samo u seniorskoj konkurenciji već da najbolje radi i s mlađima. Izabranice trenera Ružice Karić prvo su u polufinalu bile ubedljive protiv Studenta, a onda u laganom ritmu u finalu protiv Art basketa došle do pobeđe i trofeja.



# Prepoznatljiv po košarci i trenerima



**Profesor Aleksandar Nikolić je posle osvojene titule na prvenstvu Evrope i sveta 1978. godine došao u čačanski Borac. Objašnjenje njegovog dolaska glasililo je: - Nisam došao zbog para i slave, nego da vidim i osetim izbliza to čačansko čudo od trajanja i uspeha**



› Slobodan Koprivica

Čačani se s pravom mogu ponositi činjenicom da su ove godine postali prva prestonica kulture u našoj državi. Tu čast i priznanje su, bez sumnje, svakako zaslužili, a povoda za to je zaista mnogo. Međutim, ogroman značaj pomenutoj činjenici dali su košarka i košarkaški treneri, čiji je doprinos sportskoj kulturi, košarkaškoj posebno, nemerljiv. Zato u ovom broju i govorimo o njima. Mada, istini za volju, priča o legendarnim košarkaškim trenerima Čačka može da bude mnogo, mnogo opsežnija.

Profesor Aleksandar Nikolić je posle osvojene titule na prvenstvu Evrope i sveta 1978. godine došao u čačanski Borac. Objašnjenje njegovog dolaska glasililo je:

– Nisam došao zbog para i slave, nego da vidim i osetim izbliza to čačansko čudo od trajanja i uspeha.

Kada se pomene fenomen čačanske košarke, obično se prvo misli na velike čačanske igrače: Mišovića. Kičanovića. Obradovića kao igrača. Arsića, Čurčića... Malo trenera i tada i kasnije razmišlja o tome ko je stvorio te momke, a potom i timove i uspehe.

Kao što je i u jugoslovenskom i srpskom slučaju institucija trenera tek na trećem mestu, iza igrača i košarkaške organizacije, nešto slično egzistira i u lokalnom čačanskom primeru.

Samo oni koji bolje sve poznaju i nisu ostrašćeni nekim drugim veličinama znaju koji je značaj trenera u 78 godina čačanske košarke.

Sve je započelo s prvim učiteljem u Borčevoj košarci Đorđem Đokom Nikolićem, koji je, kažu, odlazio i na neke stručne seminare. Njegovo trenerstvo je trajalo pet godina i ima se utisak da se završavalo na konstataciji da je istorijski bio prvi vođa.

Pocetkom 1950. godine u Čačak dolazi iz Beograda Miodub Bole Denić, do tog momenta trener i igrač beogradskog Metalca, iz koga će uskoro nastati veliki BSK, a potom i OKK Beograd. On je još za vreme rata igrao košarku u beogradskom SK 1913, a takmičio se u tzv. beogradskom prvenstvu. Igranje, a potom i treniranje nastavlja posle rata u pomenutom Metalcu. Bio je kandidat i za reprezentativnu vrstu 1947. za prvenstvo Evrope u Pragu, da bi preko noći umesto njega otišao tada neafirmisani Zvezdin igrač Srđan Kalembur.

Denić je bio poreklom Čačanin i maturant čačanske gimnazije. Kada se oženio, definitivno se iz prestonog grada vratio u Čačak.

S njim Borac vrlo brzo, već 1952, upada u Prvu saveznu ligu, a potom opet i još jednom 1954. godine. Ali uspesi su se na tome i završavali.

Tome svemu je prethodila i njegova vrlo mudra odluka o brizi za podmladak. Naime, pod njegovim rukovodjenjem Borčevi juniori su na državnom prvenstvu u



› prof. Aleksandar Nikolić

hrvatskom Karlovcu bili treći. Većina tih mladića igrače u budućem Borcu u prvoligaškim takmičenjima.

Nekako sredinom 50-ih tim se raspada – neki su završili školu, drugi se oženili ili zaposlili. Od tog perioda i Denić prestaje sa igranjem i postaje samo trener, ne profesionalni, jer je njegova osnovna preokupacija bila i ostala medicina.

Međutim, on u međuvremenu selektira novu grupu dečaka koju su predvodili Koprivica, Tripković, Radmilo Mišović... Bilo je i nekoliko bezuspešnih pokušaja da se Borac ponovo dohvati saveznog takmičenja, ali na tome se sve i završavalo.

Sa završetkom 1959. godine Denić se oprašta od košarke, a njegov zamenik i nastavljač postaje Aleksandar Stefanović. Interesantno je da je od tog poslednjeg Denićevog tima iz pomenute godine sedam-osam igrača igralo u Borcu 1966. godine u prvim utakmicama Prve savezne lige.

Ovim možemo podvući crtu – Denićevo treniranje Borca trajalo je ravno 10 godina, a pomenuti uspesi, timovi i igrači, kao i prethodno treniranje Metalca i igra u Prvoj saveznoj jugoslovenskoj ligi o njemu sve govore.



Nažalost, on je s trenerstvom prekinuo u 35. godini, za sva vremena. Bio je i ostao rame uz rame s kasnije najvećim ličnostima čačanskog basketa.

Njega nasleđuje Aleksandar Stefanović, koji će voditi Borac sledećih 10 godina i, što je najvažnije, vratiti, učvrstiti i ostaviti Borac u Prvoj saveznoj košarkaskoj ligi. Njegov mandat se preklapa sa 60-im godinama – trajao je od 1960. do 1970. Tadašnji Borac je, po mnogima, najveći sportski tim ovoga grada do sada.

Stefanovićevo zasluga u Čačku i Borcu je prevelika. Borac postaje stabilni prvoligaš u godinama kada jugoslovenski košarkaši postaju i svetski prvaci, nosioci olimpijskog odličja, evropski viceprvaci... Pod njegovim rukovodstvom razvijao se i veliki Radmilo Mišović, koji je pet puta bio najbolji strelac jugoslovenskog prvenstva, najviše posle Radivoja Koraća. Reprezentativci će postati Purić, Đukić, Zejnilović, Katanić, Farčić. Na završetku njegove karijere Borac je bio sedmi u velikoj Jugoslaviji, pred Svetsko prvenstvo u Ljubljani.

On te godine definitivno odlazi s trenerske klupe, sa 39 godina, zbog školovanja i usavšavanja. Bio je inače profesor čačanske gimnazije.

Posle Stefanovića u Čačku se pojavljuju i prvi treneri sa strane, koji su „igrali samo jedno leto“: Jože Sever, Pljakić, Miki Mićović, Lazar Lečić. Ovaj poslednji ostvariće i najveći uspeh Borca – četvrto mesto u sezoni 1972/73.

Po odlasku Lečića trener postaje Slobodan Koprivica, ujedno i prvi profesionalni trener Borca koji je bio Čačanin.

On će s malim prekidima trenirati Borac 10 godina. Zajedno s profesorom Nikolićem, koji će biti supervisor, koordinator i trener u Čačku dve sezone, od 1978 do 1980. godine, biće i peti na prvenstvu Jugoslavije 1979. Godine, a 1984. i šesti u ligi.

Za vreme njegove vladavine stasavaće budući značajni čačanski igrači, a i jugoslovenski: Dragan Arsić, Marko Ivanović, Željko Obradović, Vladimir Androić, Goran Grbović... Trenirajući potom kraljevačku Slogu u Prvoj saveznoj ligi, prvi će baciti u vatru kasnije velikog Vladu Divca.

Nažalost, zauvek nas napušta mlad, u 53. godini, 1992.

Dok su Borac trenirali Stefanović i Koprivica, na terenu kraj železničke stanice, u malom-velikom Železničaru radiće kao učitelj basketu i neprikosnoveni vođa, ravno 22 godine, bez prekida, Predrag Prevo Vučićević. Za vreme njegove vladavine tu će rasti veliki Dragan Kićanović, koji će posle pet godina krenuti u Borac, Partizan i svet.

Pored Vučićevića, razvijaje se i reprezentativci mlađih selekcija Biorac, Vučetić, onda Vladimir Androić, Šljivić... Juniori i kadeti Železničara će biti prvaci republike, a potom i cele države Jugoslavije, zajedno sa Acom Janjićem, prvim saradnikom i pomoćnikom Vučićevića.

Kako je i došao u Železničar i košarku, Vučićević je tako iz nje i otišao, posle 22 godine, a nažalost, malo posle toga i u životnu večnost.

I pored svih navedenih velikih košarkaskih imena, Prevo Vučićević i dalje figurira na železničarevom igralištu u Čačku kao nešto najveće. S razlogom, sigurno.

U Borčevom klubu i timu smenjivalo se kasnije više trenera, bilo iz Čačka ili van njega, mahom sa po jednom ili dve sezone trajanja.

Raško Bojić se razlikovao od pomenutih po dužini rada, a i po rezultatima. Vreme u kome je on radio u klubu je period koji je odgovarao novoj državi, srpskokrnogorskoj, a potom srpskoj. Sve vreme, a to datira od sre-



► *Miloljub Bole Denić, tim Borca 1959. godine*

dine 90-ih prošloga veka pa nadalje, bio je trener Borca. Izuzetak su bile dve sezone provedene u susednoj Ivanjici, tokom kojih je nižerazredni Javor, nepoznat klub, uveo u Drugu saveznu ligu Srbije.

Pre toga je u Borcu kao trener juniora i kadeta bio osvajač visokih plasmana na republičkim prvenstvima. Najveći uspeh je ostvario kada je sa seniorima Borca bio prvi u košarkaskoj ligi Srbije 2010, a prethodne godine drugi.

Sledeći trijumf mu je bio uvođenje Borčevog tima u Drugu jadransku ligu 2017. godine, u kojoj je potom bio i prvak, a od prvog mesta u finalnom doigravanju delila ga je samo jedna utakmica i pobeda, bolje rečeno malo sreće, odnosno zdravih igrača.

Posle toga se posvetio radu s mlađim kategorijama, gde kao glavni koordinator poslednjih godina postiže velike uspehe sa ostalim trenerima osvajanjem prvih mesta u ligama Srbije.

Marko Marinović je bio na najboljem putu da bude sledeći čačanski nastavljaj, ali se sve to verovatno za sada odlaže.

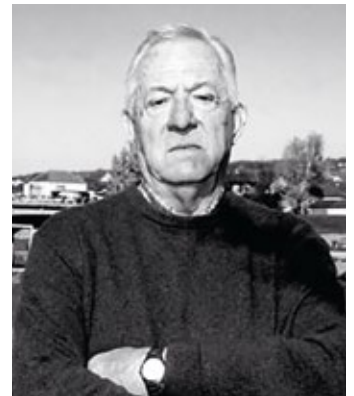
Posle završene blistave igračke karijere, 2019. postaje novi vođa Borca. Već prve sezone osvaja prvo mesto u Ligi Srbije, kao i u takmičenju ABA 2, i odvodi Borac u viši rang – prvu ABA ligu.

Tu se Čačani takmiče sledeće dve sezone, međutim, u trećoj biva smenjen.

Po mnogima, razlog za to su bile i reprezentativne obaveze, koje su ga odvajale od rada u Čačku. Naime, od prvog dana kada je reprezentaciju preuzeo slavni trener Svetislav Pešić Marinović je bio njegov prvi pomoćnik i tako do dana današnjeg.

Kao mali rezime svega ovoga treba reći da su čačansku košarku, odnosno velike igrače i sve velike uspehe, stvarali mnogi treneri, a najviše Čačani. Svi pobrojani su bili učitelji deset i više godina, uz Preva Vučićevića, koji je to bio 22 godine. Prevedeno, kontinuitet rada, strpljenje, poverenje, a ne kao danas, po tri-četiri trenera u jednoj sezoni.

Za priču o Željku Obradoviću, koji je u Čačku ponikao, doduše kao igrač, potreban je verovatno jedan ceo broj ovog časopisa. Najmanje. ●



► *Aleksandar Stefanović*

**Za priču o Željku Obradoviću, koji je u Čačku ponikao, doduše kao igrač, potreban je verovatno jedan ceo broj ovog časopisa, najmanje.**



► *Autor teksta dr Zoran Antonović*

# Principi odbrane 1 na 1 u zoni šuta



## ● ODBRANA NA IGRAČU S LOPTOM

Najvažnije stvari koje odbrana mora da poštuje su sledeće:

- niski odbrambeni stav
- distanca
- odbrambeni igrač ne sme da se diže gore-dole, tačnije prave noge ne postoje
- pritisak na lopti mora da bude konstantan
- ako napad drži loptu nisko, imamo brze pokrete rukom nadole, to jest udaramo loptu odozgo i pokušavamo da je izbijemo
- ako napad drži loptu iznad grudi, pokušavamo da izbijemo loptu s donje strane, tačnije imamo brze pokrete rukom nagore
- ako igrač u momentu po prijemu lopte pravi zadnji pivot, ni slučajno ne prilaziti jer onda napadač s loptom ima veliku prednost

### ● VEŽBA 1

U prvoj vežbi imamo za cilj da odbrambeni igrač telom zaustavi prodor napadača. Odbrana sa čeonu linije, po zemlji, dodaje loptu napadaču, koji stoji na centralnoj poziciji (**dijagram 1**), pritrčava i u momentu kada igrač s loptom krene u prodor brzim korakom u stranu i privlačenjem druge noge zaustavlja napadača i zatvara prodor ka košu (**dijagram 2**). Ova vežba služi da igrači nauče da zaustavljaju napadače sa agresivnim prvim korakom.

### ● VEŽBA 2

Za ovu vežbu, uz igrača odbrane i napada koji stoje na centralnoj poziciji, imamo i dva dodavača sa strane

(**dijagram 3**). Odbrana je agresivna na igraču s loptom i poštuje sva gorenavedena pravila, zatim igrač s loptom dodaje pas na stranu, a odbrana odskoče ka lopti. Igrač na centralnoj poziciji prima povratni pas, a odbrana se istog momenta vraća na svog igrača i igra agresivnu odbranu. Igrač s loptom dodaje loptu na drugu stranu, a odbrana opet odskoče ka lopti. Igrač na centralnoj poziciji odmah po prijemu drugog povratnog pasa igra jedan na jedan sa odbranom, koja mora da ima brzu reakciju nakon povratnog pasa da zatvori svog igrača i ne dozvoli mu prodor. Ključ ove vežbe je pomeranje odbrambenog igrača u odnosu na loptu, aktivnost u odbrani (nizak, čvrst stav, bez dizanja gore-dole, s konstantnim pritiskom na loptu) i izuzetno je važan rad vrata.

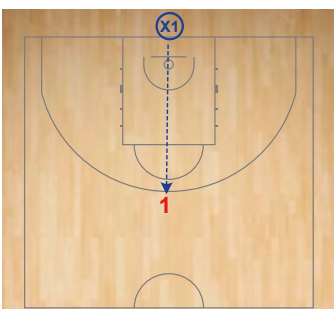
### ● VEŽBA 3

U ovoj vežbi radimo na close-out odbrani, gde pred napada i odbrane u ulozi dodavača imamo i trenera. Odbrana stoji ispod koša s loptom i dodaje je treneru, koji stoji u liniji penala van trojke, koji dodaje napadaču. Odbrana nakon dodavanja, iz stava, u punom sprintu trči ka napadaču, usitnjava korak po prilasku i igra odbranu (**dijagram 4**). U većini slučajeva prva reakcija napada je finta šuta, tako da je jako bitno da odbrana nauči da iz close-outa ne skače na tu fintu.

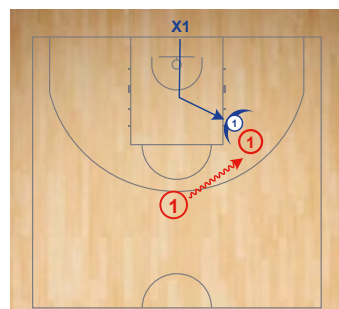
### ● VEŽBA 4

U ovoj vežbi radimo na close-out odbrani strane pomoći, gde nam trebaju tri igrača u napadu i jedan u odbrani. Igrač kog čuva odbrana stoji u čošku, drugi napadač stoji na centralnoj poziciji i treći, koji ima loptu, na suprot-

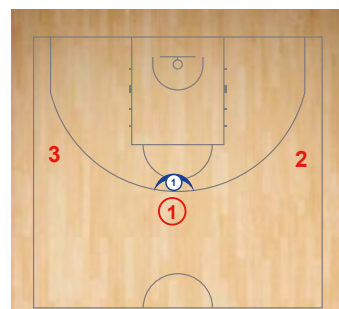
**U prvoj vežbi imamo za cilj da odbrambeni igrač telom zaustavi prodor napadača. Ova vežba služi da igrači nauče da zaustavljaju napadače sa agresivnim prvim korakom**



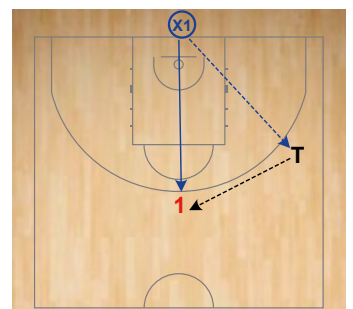
**DIJAGRAM 01**



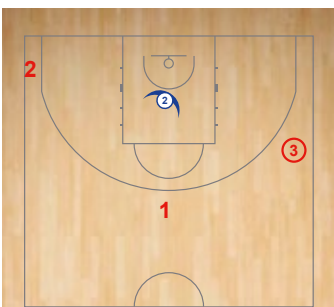
**DIJAGRAM 02**



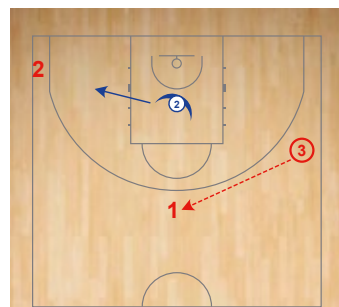
**DIJAGRAM 03**



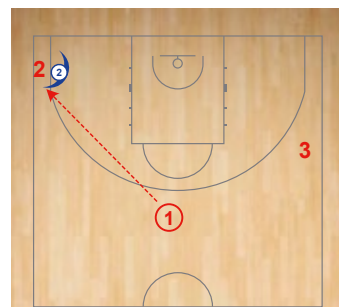
**DIJAGRAM 04**



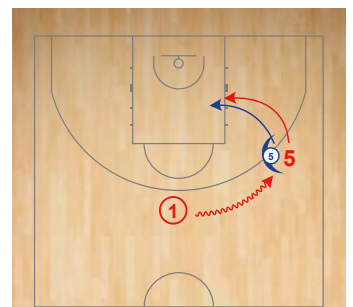
**DIJAGRAM 05**



**DIJAGRAM 06**



**DIJAGRAM 07**



**DIJAGRAM 08**



noj strani od igrača iz čoška u liniji penala. Odbrana, koja je na strani pomoći, stoji sa obe noge duboko u reketu u otvorenom stavu (**dijagram 5**). Odbrana pre svega mora da ima želju i da je konstantno aktivna u odbrani, kako se pomera lopta tako i odbrana, ali je veoma bitno da se pomera dok je lopta u vazduhu, a ne kada već stigne igraču u ruke. Igrač s loptom dodaje loptu igraču na centralnoj poziciji (**dijagram 6**), a on je prosleđuje do igrača u čošku, koji igra jedan na jedan protiv odbrane, koja u punom sprintu prilazi svom igraču i zatvara prodor (**dijagram 7**).

#### ● VEŽBA 5

Za vežbu odbrane od low posta nam trebaju tri igrača: igrač s loptom, koji s centralne pozicije nadriplava na stranu, i dva igrača (jedan napad, jedan odbrana), gde se napad agresivno spušta na low post, a odbrana ima za cilj da uz konstantni kontakt i agresivnost to ne dozvoli (**dijagram 8**). Kada se napad spusti na low post, odbrana nikako ne sme da stoji iza njega, već stoji sa strane i otvorenom šakom i konstantnim radom ruke ne dozvoljava pas, veoma je bitno da ruka pokriva i lice napadača (**dijagram 9**). U slučaju da lopta dođe na low post, odbrana mora da bude čvrsta, uz konstantan kontakt, ali bez faula.

#### ● VEŽBA 6

Ova vežba je kombinacija vežbi 4 i 5, gde odbrana brani low post, ali nakon strane pomoći. Imamo četiri igrača u napadu i jednog u odbrani (**dijagram 10**). Odbrana se pomera u odnosu na loptu, a kada pas dođe na stranu gde je njegov igrač na low postu, prilazi i primenjuje pravila iz vežbe 5 (**dijagram 11**). U slučaju da je igrač na low postu izuzetno dominantan, onda frontiramo, tačnije odbrana staje ispred igrača na low postu, naravno, tu se očekuje od drugih igrača da pomognu i rotiraju.

#### ● VEŽBA 7

Odbrana od blokade, koristićemo najčešću situaciju, iz dijamanta ili single screena, gde je zadatak odbrane da uvek bude uz napadača i ne dozvoli mu ni korak prednosti, jer ako napadač na startu ostvari prednost od korak ili dva, to je već kasno, zato je važno da se to uvek prekida i ispravlja. Na izlasku iz blokade prvi cilj odbrane je da preseče pas i ukrade loptu, a ako pas ipak prođe, jako je bitno da se u

momentu prijema lopte odmah izvrši pritisak na loptu kako igrač ne bi mogao da ostvari šta je zamislio (**dijagram 12**).

#### ● VEŽBA 8

Za ovu vežbu nam treba po par na obe strane (dva igrača u napadu i dva u odbrani) i igrač s loptom na sredini (**dijagram 13**). Napad ima cilj da primi ukupno tri pasa, ali u nivou trojke ili utrčavanjem na backdoor, a odbrana da agresivnom odbranom to ne dozvoli, da rukom bliže lopti pokuša da preseče dodavanje, a daljom rukom da ne dozvoli igraču utrčavanje na backdoor. Ovo je dobra vežba za napad da poboljša demarkaciju, ali pre svega je dobra za odbranu, koja u realnom vremenu od tri dodavanja treba da drži fokus i da vežba markiranje najboljih igrača.

#### ● VEŽBA 9

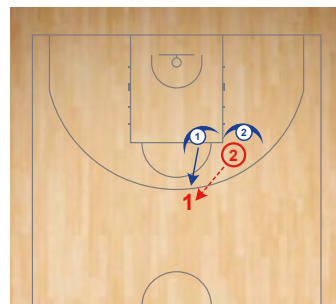
U ovoj vežbi radimo na konstantnoj spremnosti da pripomognemo saigraču, kada napadač s loptom krene na prodor i ostvari prednost nad njim, zadatak odbrane je da brzom reakcijom zasmeta napadu (flash help) (**dijagram 14**) i brzo nakon toga se vrati, tačnije odskoči nazad ka svom igraču kog čuva. Igrač koji je krenuo u prodor dodaje loptu igraču čiji je čuvar pomogao i igraju jedan na jedan (**dijagram 15**).

#### ● VEŽBA 10

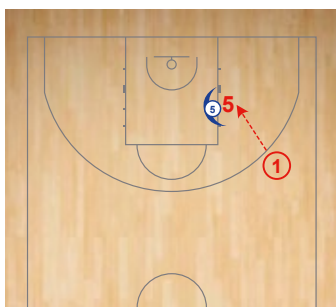
U ovoj vežbi radimo na odbrani najboljeg igrača ili dobrog šutera kada spusti loptu na niski post. Nakon što doda loptu na niski post, nikako ne smemo da odskočimo od njega, već i dalje ostajemo u stavu, ruke su u visini kukova protivnika i ne dozvoljavamo mu da protrči ili da primi povratni pas (**dijagram 16**).

#### ● VEŽBA 11

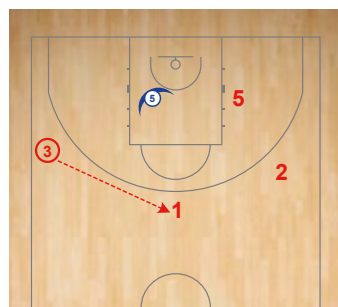
Ova vežba uvek može da se koristi, ali najbolje bi bilo na kraju šuterskog treninga, gde napad mora da se završava šutom. Odbrana uručuje loptu, a napadač odmah po uručanju mora da šutne ili napadne koš, gde može da se ograniči broj driblinga. Kada vidi da se napadač podiže na šut, zadatak odbrane je da brzom reakcijom, s podignutim rukama, grudima uđe u kontakt i zasmeta šuteru, naravno, bez faula. Ova vežba je pre svega namenjena odbrani, ali i napad se vežba da šutira iz što težih situacija (**dijagram 17**). ● **Stevan Jovanović**



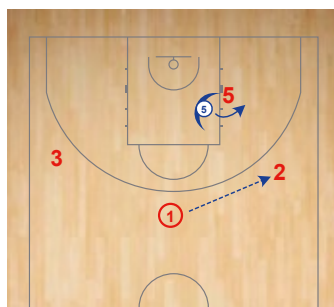
**DIJAGRAM 15**



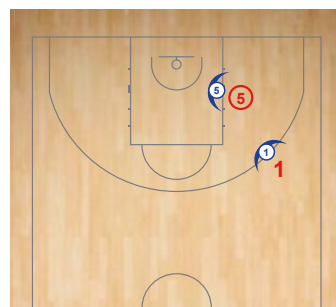
**DIJAGRAM 09**



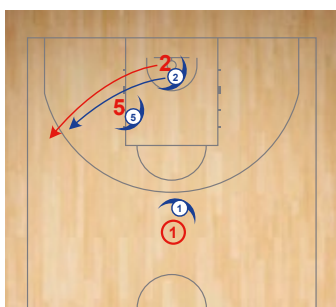
**DIJAGRAM 10**



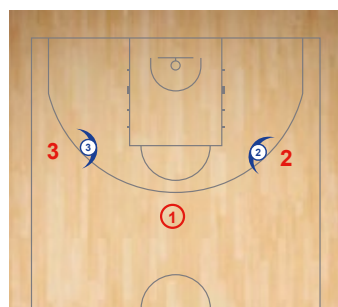
**DIJAGRAM 11**



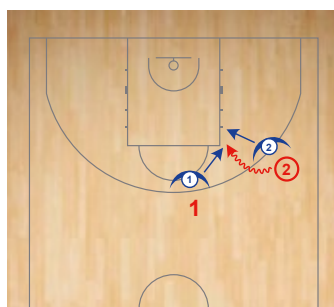
**DIJAGRAM 16**



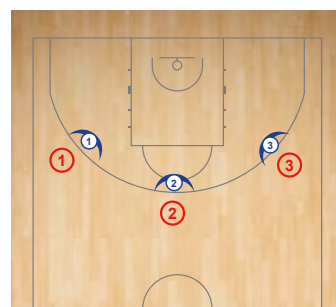
**DIJAGRAM 12**



**DIJAGRAM 13**



**DIJAGRAM 14**



**DIJAGRAM 17**



# Osnovna kretanja u napadu



**S** Košarkaška igra stalno evoluira i svi njenin segmenti se menjaju. Individualni razvoj igrača u napadu je fascinantan i to je nešto što je napadački segment igre ozbiljno usavršio. Međutim, činjenica je da je nekako igra bez lopte malo zapostavljena i da je na slabijem glasu od tehnika s loptom. Mi kao treneri smo sigurno svesni i razumemo značaj toga i zato od najmlađih dana u treningu treba insistirati na ovom delu igre. Isto tako, nesumnjivo je i da su igrači više motivisani za direktne radnje s loptom, ali za kvalitetan napad kretanje će uvek biti neophodno. Čak i kada imamo najdominantnijeg napadača s loptom, nema dileme da ostatak tima ne može samo pasivno da stoji i čeka njegovo rešenje.

Određujući najbitnije osobine dobrog napada, sigurno je da su uz individualne napadačke karakteristike veoma bitni pojmovi spejsing i tajming. Ova dva pojma nas „obavezuju“ da šta god radili s loptom ili bez nje, poštovanje ovih principa nam daje mnogo kvalitetniji napad i više raznovrsnosti, što je opet mnogo teža stvar za odbranu. Dakle, dobrim spejsingom stvaramo šansu svima u napadu, a otežavamo odbrani zadatak tako što je širimo na veći prostor. Dobrim tajmingom takođe poboljšavamo šanse za napad da što manje vremena prođe (najbolje nikad) a da neki napadač nije u aktivnoj napadačkoj poziciji. Na kraju, poštujući ova dva principa, napad treba uvek da ima više opcija i da odbrani oteža i suprotno, napadu smanjuje ili eliminiše mogućnost izbora.

Poštujući ova dva bitna principa, postavlja se pitanje kako, kad i zašto se kretati.

Dakle, kretanje:

- pre svega, služi za stvaranje pozicije da napadač koji se oslobodi odbrane prijemom lopte postane potencijalni šuter
- olakšava saigraču koji ima loptu tako što odvlačimo pažnju (čuvanjem onoga koji se kreće) i stvaramo veći prostor za njegovu igru 1 na 1 ili saradnju 2 na 2 i slično.
- koristimo u taktičke svrhe (prenos lopte s pozicije na poziciju, popravljjanje dodavačkog ugla, nastavak napada...)

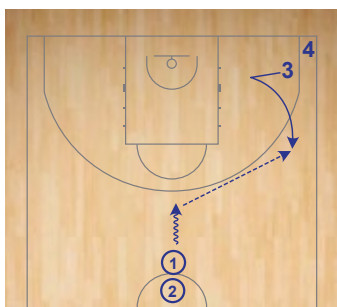
Kretanje je svako pomeranje u napadu, ali prema načinu, vremenu, prostoru, broju igrača... delimo ga na različite kategorije i segmente. Zbog toga možemo da pravimo podele:

- od koša ili ka njemu;
- ka lopti ili od nje;
- na strani lopte (akcije) ili na strani od lopte (strani pomoći);
- na perimetru ili pod košem;
- pre, za vreme ili po okončanju driblinga ili prodora;
- na centralnoj ili krilnoj poziciji, iz ugla...
- sa blokadom ili bez nje.

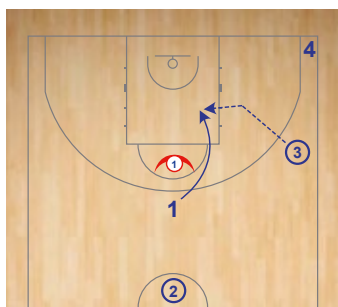
Pre prelaska na neke od najčešćih situacija koje se dešavaju, ponovićemo u najkraćem.

Poštujući načela spjsinga i tajminga, naše kretanje će biti u funkciji kvalitetne individualne i timske saradnje samo ako čitamo odbranu. Zbog toga

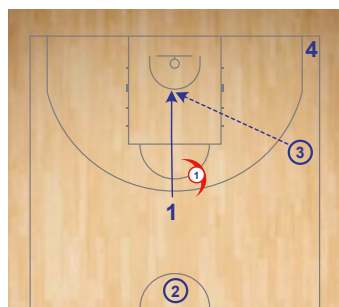
**Određujući najbitnije osobine dobrog napada, sigurno je da su uz individualne napadačke karakteristike veoma bitni pojmovi spejsing i tajming**



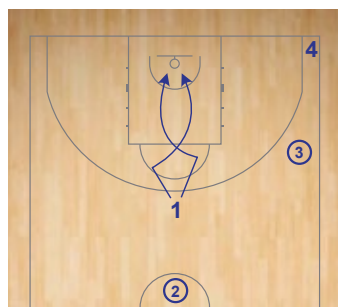
**DIJAGRAM 1.1**



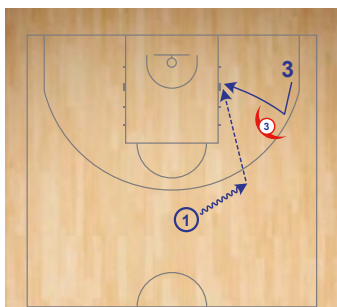
**DIJAGRAM 1.2**



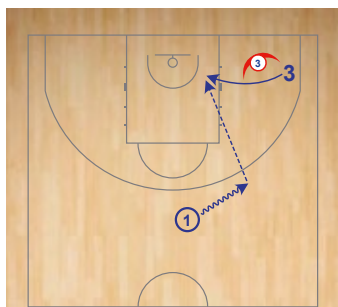
**DIJAGRAM 1.3**



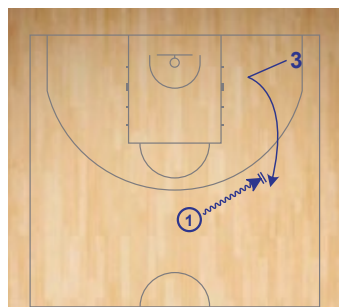
**DIJAGRAM 1.4**



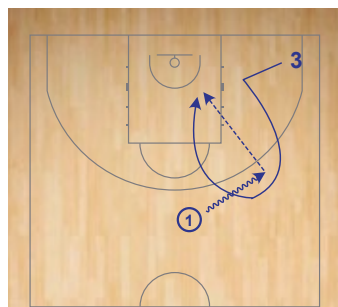
**DIJAGRAM 2.1**



**DIJAGRAM 2.2**



**DIJAGRAM 2.3**



**DIJAGRAM 2.4**



se vežbe koje ćemo pokazati mogu raditi pre svega bez odbrane s različitim tehničkim i taktičkim zadacima. Kombinovanjem dirigovanih i hendikep odbrana omogućavamo napadu da stvori određeni automatizam čitanja. I onda, na poslednjem nivou, to pretvaramo u takmičarske vežbe koje su priprema za realne situacije sa utakmica. Igrači treba da steknu sposobnost i naviku saradnje i igre sa dva, tri i četiri igrača koje se kasnije vrlo lako primenjuju u akcijama koje timovi prozivaju, a koje su u današnjoj košarci najdominantniji oblik zadatog kretanja.

Jedna od najčešćih situacija prilikom otvaranja napada, ali i u toku samog poseda jeste situacija kada lopta ide sa centralne pozicije na krilnu. Šta uraditi posle pasa? Naravno, misli se na opšte ideje, a ne na kontrolisanu akciju koja ima zadati tok.

Pored mnogobrojnih analiza i razlaganja najprostijeg, najčešće primenjivo je da postoje četiri osnovne opcije:

- utrčati ka košu;
- kretati se od lopte (bez blokade ili uz blokadu koju postavljamo ili dobijamo);
- ići ka lopti (u saradnju pikom, uručenje, finta ovih saradnji...);
- zadržati istu poziciji i čekati ili reakciju odbrane ili reakciju/nastavak napadača s loptom.

Svaka od ovih opcija se može odigrati, a koja je osnovna ideja, trebalo bi da zavisi od principa i filozofije igre trenera (šta je to što mi kao treneri postavljamo kao primarnu ideju), ali i od sposobnosti igrača da iščitava događaje na terenu, tj. da čita odbranu.

Recimo, ako tražimo igru sa pet igrača široko i vidimo prazan reket, prosto se nameće kao logična opcija da direktnim utrčavanjem napadnemo taj prazan prostor.

#### ● Vežba 1

Ulaskom driblera u zonu šuta igrač X2 iz ugla se otvara za prijem na 45 (uz kontakt sa odbranom pre promene pravca). (dijagram 1.1)

Posle pasa utrčavamo ka košu.

A kako utrčavati?

Ukoliko se odbrana pomera ka košu, direktno napadati između odbrane i lopte (front door). (dijagram 1.2)

Ukoliko se odbrana pomera/odskače ka lopti, direktno napadati u leđa (back door). (dijagram 1.3)

Preostale 2 opcije su kada za vreme prethodnih pokušaja utrčavanja odbrana reaguje i zaustavlja naše utrčavanje, prirodno je da krenemo u kontrakretnju. (dijagram 1.4)

#### ● Vežba 2

Driblingom ka krilnoj, napadač iz kornera ili sa 45 se otvara za prijem.

Sada dolazimo do praćenja linije dodavanja. Ukoliko je odbrana više agresivna na liniju dodavanja, napadamo back door utrčavanjem. (dijagram 2.1)

Ukoliko odbrana nije na liniji dodavanja, ali je u isto vreme postavljena plitko/blíže čeonj liniji, imamo mogućnost direktnog utrčavanja ispred odbrane (front door). (dijagram 2.2)

Podrazumevaju se opcije promene pravca, ali postoje i nove opcije.

Ulazak u uručenje (hand off) i zadata završnica. (dijagram 2.3)

Finta uručjenja jer je odbrana dobro odigrala i sprečila uručjenje. Pristalica sam nastavka kretnje oko igrača s loptom bez zaustavljanja ili vraćanja. (dijagram 2.4)

#### ● Vežba 3

Uključujemo trećeg igrača i novu opciju (kretanje sa strane pomoći ka lopti).

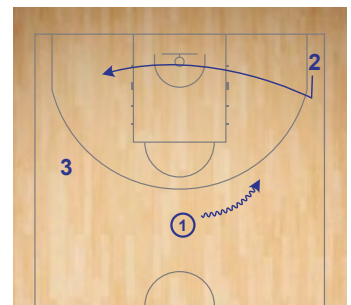
Pokušaj utrčavanja. (dijagram 3.1)

Suprotno s druge strane dolazi saigrač:

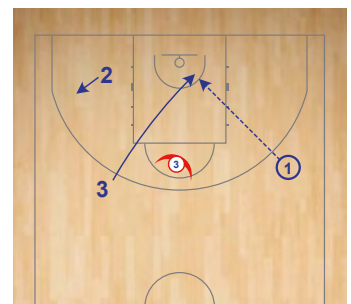
- agresivnija, tj. visoko postavljena odbrana - back door cut; (dijagram 3.2)

- otvaranje spolja za prijem. (dijagram 3.3)

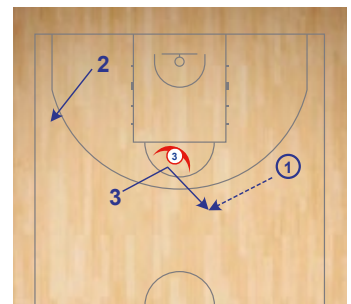
Sada već možemo da gradimo sledeći nivo igre od lopte (posle prenosa lopte sa strane na stranu). Igrač X3 posle pasa ima opcije kao u vežbi #1. (dijagrami 3.4 i 3.5)



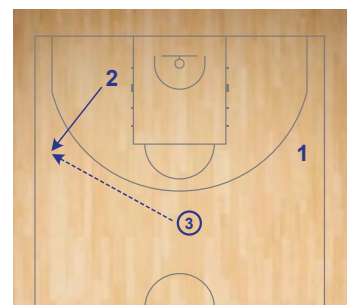
DIJAGRAM 3.1



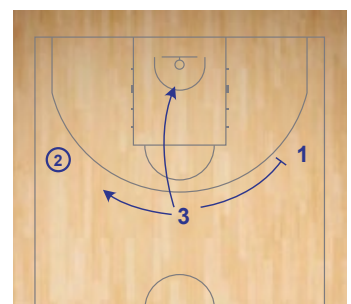
DIJAGRAM 3.2



DIJAGRAM 3.3



DIJAGRAM 3.4



DIJAGRAM 3.5



**Svedoci smo da se danas ova pozicija sve manje koristi jer su retki igrači koji su dobri u igri s loptom s niskog posta. Međutim, zaboravlja se činjenica da oni koji imaju loptu na toj poziciji mogu biti i dodavači, i to veoma opasni, jer se odbrana drastično teže postavlja i prati loptu, ali i kretanje igrača s loptom. Zato insistirajte na poziciji lopte na niskom postu u vašem napadu**

### ● Vežba 4

Takmičarski 3 na 3 na pola terena (kombinovanje svih opcija iz prve 3 vežbe, ali bez korišćenja P&R igre). (dijagram 4.1)

### ● Vežba 5

Sa 3 igrača (niski post i dva igrača)

Prijem na niskom postu (razne opcije otvaranja, ovde je uzeta ideja iz takozvanog dijamanta). (dijagram 5.1).

\* Iskristio bih priliku da napomenem značaj prijema lopte na ovoj poziciji. Naime, svedoci smo da se danas ova pozicija sve manje koristi jer su retki igrači koji su dobri u igri s loptom s niskog posta. Međutim, zaboravlja se činjenica da oni koji imaju loptu na toj poziciji mogu biti i dodavači, i to veoma opasni, jer se odbrana drastično teže postavlja i prati loptu, ali i kretanje igrača s loptom. Igrače u odbrani učimo da se postavljaju između lopte, koša i igrača kog čuvaju. Kad je lopta na niskom postu, na strani lopte je to skroz drugačije i vrlo je teško. Zato insistirajte na poziciji lopte na niskom postu u vašem napadu.

Neke od opcija koje možemo da uvežbavamo posle ovog pasa na niski post:

- utrčavanje s drugog pasa; (dijagram 5.2)
- izmena mesta dva spoljna igrača bez blokada (jedan po jedan ili istovremeno); (dijagram 5.3)
- ukrštanje blokadom; (dijagram 5.4)
- bilo koje ukrštanje i nastavak uručenjem. (dijagram 5.5)

### ● Vežba 6

3 na 0 sa visokim postom (pistol offense) (dijagram 6.1)

Kao i na početku, posle pasa imamo četiri osnovne opcije i na njima ćemo graditi vežbe:

- posle pasa direktno utrčavanje sa izmenom mesta; (dijagram 6.2)
- donja blokada (kontrablock ili ledni blok); (dijagram 6.3)
- posle blokade ulazak u uručenje; (dijagram 6.4)
- izolacija 1 na 1 za visokog licem, bekovi drže širinu; (dijagram 6.5)

\* Posle prolaska svih opcija dolazi i takmičarski 3 na 3.

### ● Vežba 7

Uključujemo još jednog igrača u 4 na 0 opcije (dva visoka i dva beka) (dijagram 7.1).

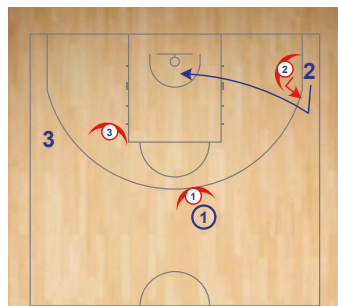
- posle pasa na niski post dodavač utrčava direktno kroz sredinu. Nakon te saradnje na strani lopte tražimo saradnju na strani pomoći blokadom. Igrač na niskom postu prvo prati dodavača, koji utrčava, a zatim prati saradnju 2 na 2 (dijagram 7.2). Naravno, takmičarski 4 na 4.

### ● Vežba 8

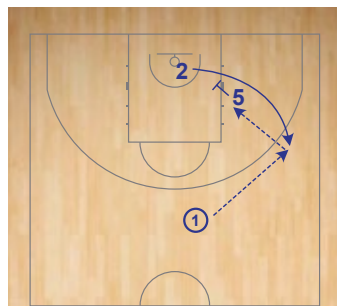
Kontinuirani napad 5 na 0 (tzv. evropski kontinuirani napad)

- prvo radimo bez P&R saradnje (dozvoljena su uručjenja i sve prethodne saradnje koje smo prošli)

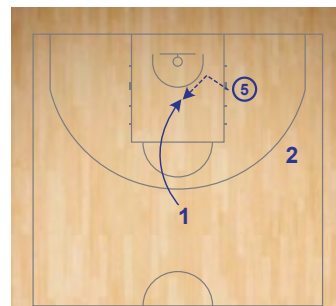
Ulazak u napad driblingom i opterećenjem, gde igrač iz bližeg kornera prazni stranu. (dijagram 8.1)



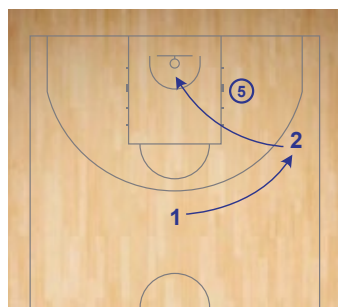
DIJAGRAM 4.1



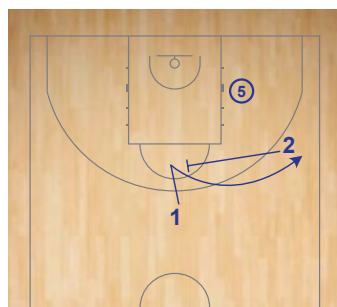
DIJAGRAM 5.1



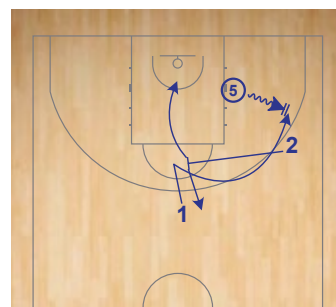
DIJAGRAM 5.2



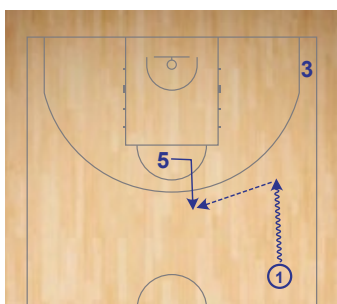
DIJAGRAM 5.3



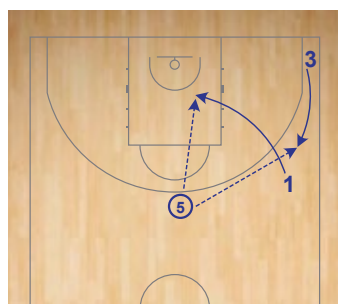
DIJAGRAM 5.4



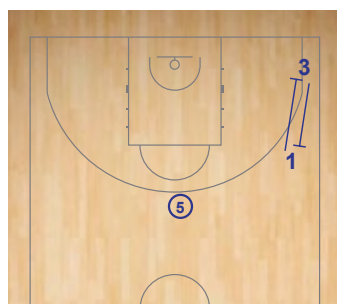
DIJAGRAM 5.5



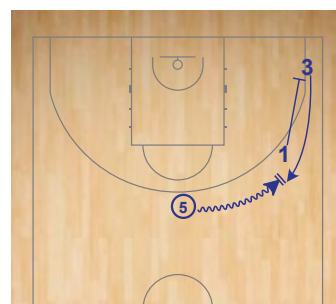
DIJAGRAM 6.1



DIJAGRAM 6.2



DIJAGRAM 6.3



DIJAGRAM 6.4

- opcija sa pasom na niski post nam je poznata iz vežbe broj 7, pa zato idemo na sledeću opciju. Ako nema tog pasa, nastavljamo dodavanjem na centralnu poziciju. (dijagram 8.2)

- nakon prijema prenosimo težište akcije na suprotnu stranu i dolazimo u već obrađeni pistol offense; (dijagram 8.3)

- opcija sa P&R je vrlo slična u nastavku, a početak je prikazan na dijagramu 8.4.

U prethodnim primerima smo pokazali samo deo mogućih kretnji i saradnji (njihov broj je u stvarnosti mnogo veći, ali je princip sličan). Sa pikom, bez pika, sa zadatom kretnjom ili čitanjem, većina situacija će podrazumevati držanje spejsinga, poštovanje tajminga i, naravno, reakciju na odbranu.

Priču o kretanju po osnovnim principima bih završio sa dba P&R situacije jer mislim da mladi igrači često olako prelaze preko njih.

Prva je takozvano popravljavanje pozicije za vreme pika (dijagram 9.1). Naime, često prilikom P&R igre odlaskom driblera njegov saigrač „zaboravi“ ili kasni s popunjavanjem pozicije i popravljavanjem ugla za prijem pasa, bilo za realizaciju, bilo za dodavanje igraču koji je postavio pik (dijagram 9.2). Ako je igrač X3 u poziciji da može da završi direktno ili close out igrom, on će to kažnjavati. Međutim, u slučaju da je odbrana dobro zatvorila opcije direktne završnice, najverovatnije se otvara mogućnost

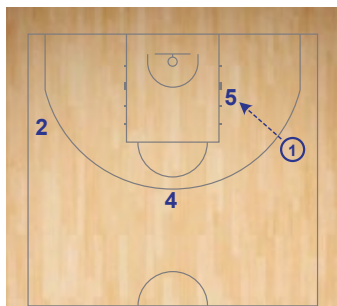
pasa na niski post i nama već poznate situacije (dijagram 9.3) kao u vežbi #5.

Poslednja situacija se odnosi na P&R igru gde se pod agresivnom odbranom dribler brzo oslobađa lopte na takozvani kratki rol (short roll) visokog igrača (dijagram 10.1). S obzirom na to da imamo opterećene uglove i da zbog iskaknja visokog igrača visoko na driblera, posle prijema na short roll dobra odbrana će morati da reaguje i ostavi napadača u uglu. Neki treneri će zahtevati apsolutnu širinu, ali moje mišljenje je da istovremenim utrčavanjem u leđa odbrani, koja pomaže, i uz malo veštine visokog igrača da nađe dobar pas (najčešće o pod), takvo kretanje je praktično otvaranje ili zicera ili čistog šuta (dijagram 10.2).

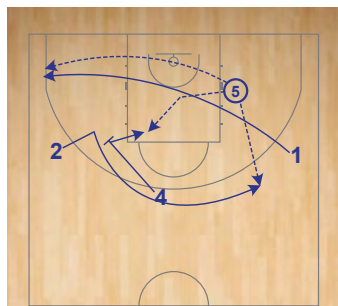
Ova tema je nešto čime se možemo baviti mnogo detaljnije i šire, ali kada analiziramo osnove igre i osnove obuke, snalaženje u igri bez lopte je velika prednost kako za pojedinca tako i za tim.

Osim što razvijamo individualne sposobnosti igrača za različite završnice, razvijamo veštine dodavanja i oplemenjujemo svoj napad (primer Nikole Jokića) kao slobodan napad koji se vrlo teško skautira. Ovde nije samo reč o pukom trčanju u prazan prostor nego se radi o brzom razmišljanju, uproščavanju igre, kažnjavanju „uspavane“ i „lenje“ odbrane, ali i deljenju lopte među saigračima u napadu, što svim igračima pričinjava zadovoljstvo i daje im motivaciju za učešće u takvom sistemu. ●

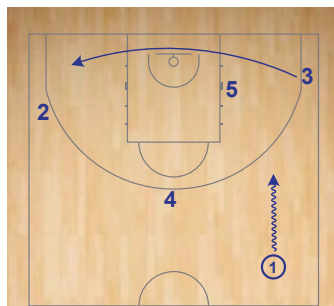
**Osim što razvijamo individualne sposobnosti igrača za različite završnice, razvijamo veštine dodavanja i oplemenjujemo svoj napad kao slobodan napad koji se vrlo teško skautira. Ovde nije samo reč o pukom trčanju u prazan prostor nego se radi o brzom razmišljanju, uproščavanju igre, kažnjavanju „uspavane“ i „lenje“ odbrane, ali i deljenju lopte među saigračima u napadu, što svim igračima pričinjava zadovoljstvo i daje im motivaciju za učešće u takvom sistemu.**



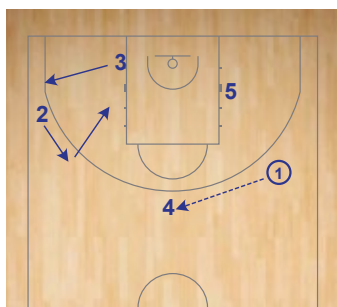
DIJAGRAM 7.1



DIJAGRAM 7.2



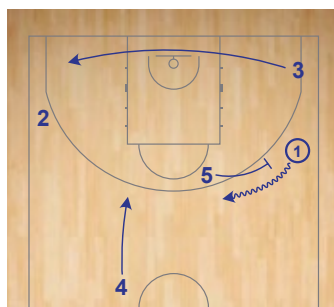
DIJAGRAM 8.1



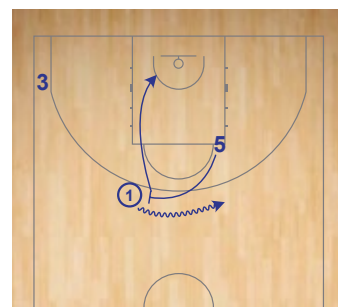
DIJAGRAM 8.2



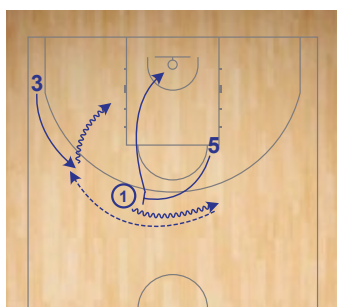
DIJAGRAM 8.3



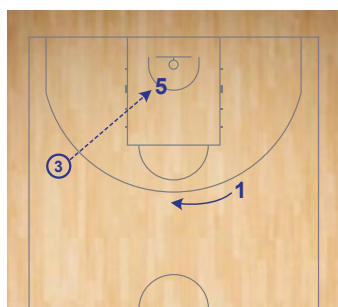
DIJAGRAM 8.4



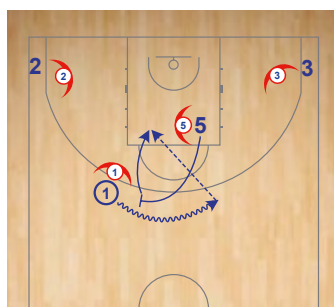
DIJAGRAM 9.1



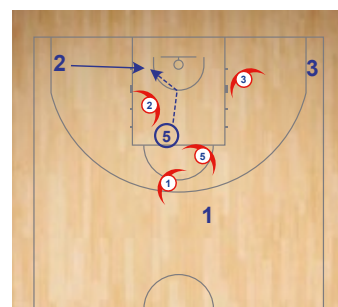
DIJAGRAM 9.2



DIJAGRAM 9.3



DIJAGRAM 10.1



DIJAGRAM 10.2



# Specifičnosti igre centara u „5 out” sistemu



**P**re svega, želeo bih da zahvalim UKTS na poverenju i prilici da deo svog iskustva podelim s kolegama, uz nadu da će moći da čuju i vide bar jedan novi detalj i/ili drugačiji pristup i primene ga u svojoj praksi.

Razmišljajući o temi, smatrao sam da bi bilo interesantno da podelim izazove s kojima se svakodnevno srećem u individualnom radu sa centrima, a koji je vezan za specifičnosti ofanzivnog sistema „5 out random game”. Košarka se menja i evoluirala i svedoci smo pojave novih ideja i tendencija vezano za igru u napadu (pogotovo u NBA, jer je mnogo veći uticaj analitike u odnosu na Evropu i ostatak sveta). Jedan od takvih sistema je pomenuti „5 out random game”, odnosno u prevodu slobodna igra u kojoj je svih pet igrača pozicionirano van linije za tri poena. Pre nego što se dotaknem teme konkretno, pokušaću u kratkim crtama da opišem ideje ovog ofanzivnog mehanizma.

## LINJE TRČANJA

Objasniću tri osnovna pravila vezano za tranziciju jer smatram da je dovoljno kako bismo došli do današnje teme.

Prvo pravilo je da samo igrač koji je uhvatio defanzivni skok/uveo loptu u igru trči sredinom (u 90% slučajeva taj igrač je trejler i trči iza nivoa lopte). To može biti igrač na poziciji 5, ali isto tako može biti i bek ili krilo (dijagrami 1a i 1b).

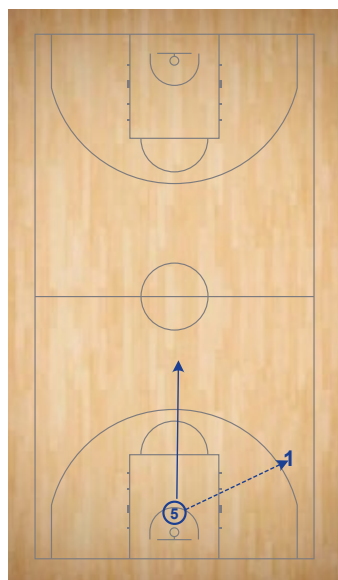
Drugo pravilo je da ostala četiri igrača trče široko (jedan od dva beka će se otvoriti za outlet dodavanje), popunjavajući jasno definisane tačke za pozicioni napad (dijagram 1c).

Treće pravilo (koje je povezano s drugim) jeste da nijedan igrač svojim kretanjem bez lopte ne vrši pritisak na koš kao što je to slučaj u većini tranzicionih sistema. Razlog za to je da reket bude prazan i na taj način olakša prodore igrača sa loptom preko slot pozicije (dijagram 1d).

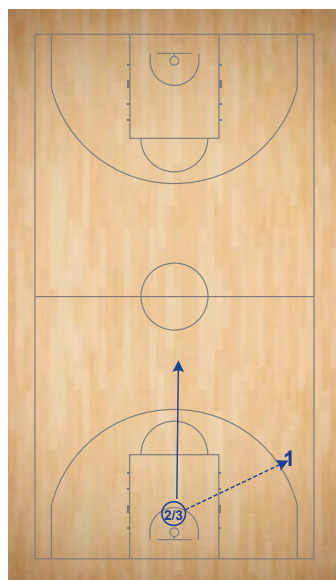
Na ovaj način spacing tačke u pozicionom napadu su direktno povezane s linijama trčanja. Kao što sam pomenuo, ukoliko centar uhvati ili uvede loptu u igru, on će biti trejler i dobićemo pozicioni spacing koji je izbalansiran i nista drugačiji nego u drugim pozicionim rasporedima (dijagram 2a). S druge strane, ukoliko loptu uhvati bek ili krilo, to znači da će centar/centri (ukoliko igraju u paru) trčati široko i popuniti tačke koje nisu najprirodnije za njihove sposobnosti. Ako na to dodamo da se mogu naći na istoj strain, onda je pozicioni raspored neizbalansiran (dijagram 2b).

Pošto su pozicije popunjene, kreće „5 out random game”, u okviru koga postoje dva osnovna pravila – posle svakog pika rol je obavezan i nakon što je igrač zarolao/napravio prodor i izbacio loptu na perimenter, on se relocira suprotno od lopte (dijagram 3a i 3b).

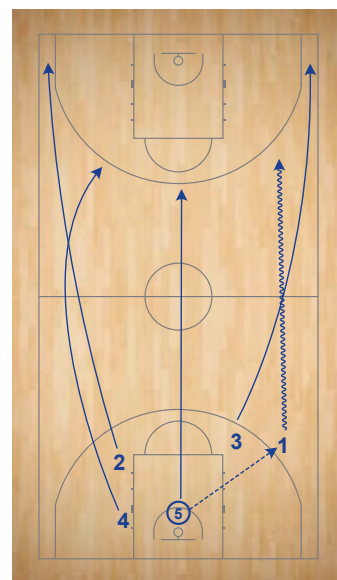
**Košarka se menja i evoluirala i svedoci smo pojave novih ideja i tendencija vezano za igru u napadu (pogotovo u NBA, jer je mnogo veći uticaj analitike u odnosu na Evropu i ostatak sveta). Jedan od takvih sistema je pomenuti „5 out random game”, odnosno u prevodu slobodna igra u kojoj je svih pet igrača pozicionirano van linije za tri poena.**



DIJAGRAM 1a



DIJAGRAM 1b



DIJAGRAM 1c

Pored ova dva pravila ne postoje striktni zadaci, već obrasci u odnosu na to gde se nalaze centri/bekovi/krila. Najčešći ulazak je prenosom lopte s jedne na drugu stranu preko trejlera (**dijagram 4a**).

To je nešto što radi većina timova na globalnom nivou, ali govorimo o problematici kada centar/centri nisu trejler i već su pozicionirani ili u jednom od kornera ili na slotu, suprotno od lopte. Sve ovo su situacije koje se dešavaju na svakom treningu ili utakmici.

Navešću nekoliko primera neizbalansiranog rasporeda u kom je bar jedan od dva centra s neprirodnim spacingom.

● **4 u korneru na strani lopte, 5 na slotu suprotno od lopte (dijagram 5a)**

Ukoliko se lopta prenese s jedne na drugu stranu i ode u P&R, to znači da pik igraju 5 i 3, što se dešavalo na svakoj utakmici (**dijagram 5b**). Druga opcija je da 5 prepozna situaciju i čim lopta dođe u sredinu do trejlera, on ode u P&R i na taj način kreira akciju (**dijagram 5c**). Treća opcija je da ode u „wide pin down” i raširi u kornjer (**dijagram 5d**).

● **4 i 5 u kornjerima (dijagram 6a)**

Ukoliko se lopta prenese preko trejlera (npr. poz. 3) i on ode u P&R, to znači da pik igraju 2 i 3 i verovatno neće doći do prednosti jer će odbrana preuzeti (**dijagram 6b**). Opcija 2 je da 5 prepozna situaciju i čim se lopta prenese do 2, on ode u step up P&R kako bi što brže kreirao prednost (**dijagram 6c**). U ovoj opciji se dešavalo da, pored „petice”, u pik krene i 3 i na taj način spontano dođe do rogova na strani (**dijagram 6d**). Treća opcija je da 4 odmah u startu ode u step up P&R (**dijagram 6e**).

● **4 i 5 na istoj strani - suprotno od lopte (dijagram 7a)**

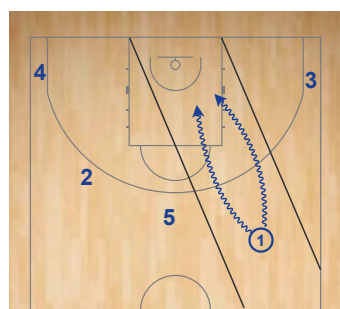
Posle prenosa lopte do 4, 5 mora da prepozna situaciju i ne ode u step up P&R. Ukoliko 3 dođe u P&R sa 4, opcija za 4 je da pasivno iskoristi pik, doda do 1 i ode u chase P&R (**dijagram 7b**). Druga opcija je da 4 prepozna situaciju i čim lopta dođe do trejlera (poz.3), on ode u P&R (**dijagram 7c**).



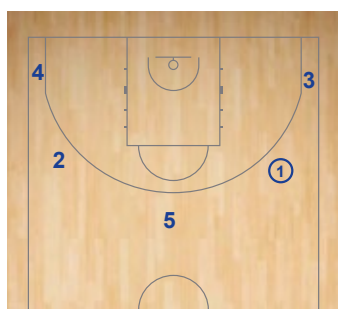
Navedeni primeri su samo deo situacija na kojima svakodnevno radimo, ali dovoljno da bude jasno da nije jednostavan za implementaciju, pogotovo kada trening kamp traje deset dana. Moja ekipa je jedna od retkih koja je u većem delu utakmica i sezone igrala sa dva centra, što je bila dodatna otežavajuća okolnost. U nastavku ću govoriti o izazovima koji se odnose na obuku centara i metodama koje sam koristio u „player development” delu kako bih im olakšao uklapanje u sistem i pomogao im da budu produktivni u njemu. Glavni zaključak je da ih treba trenirati slično kao i igrače na spoljnim pozicijama, s dodatkom specifičnosti koje njihova pozicija nosi (što nije nimalo lak posao ako imate igrače koji nikada u karijeri nije igrao na taj način i nije obučen za takvu igru – npr. Kostas Adetokumbo). Bilo je jasno da najviše moramo raditi na šutu i čitanju close out situacija, uz korekcije vezano za spacing (jedino je Marko Simonović bio obučen jer je u Evropi igrao na poziciji krilnog centra).

Efikasnost trenažnog procesa je bio osnovni cilj, pa je bilo neophodno kreirati vežbe koje će obuhvatiti više tehničko-taktičkih elemenata.

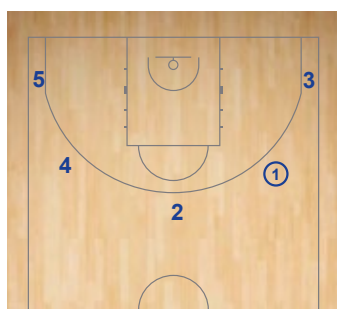
Nakon kratkog uvodnog dela, u kome smo najčešće trenirali ball handling i/ili različite završnice (pored centarskih šuteva i tehnika radili smo i na bekovskim), prelazili bismo na glavni deo treninga. Sve vežbe su bile s pasivnom/aktivnom odbranom.



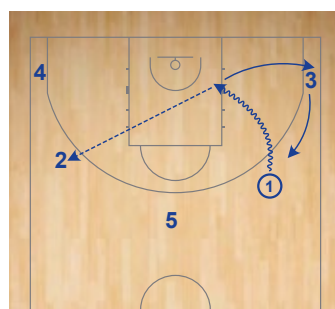
**DIJAGRAM 1d**



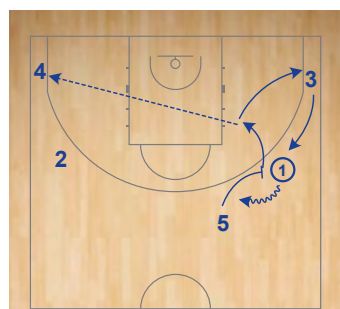
**DIJAGRAM 2a**



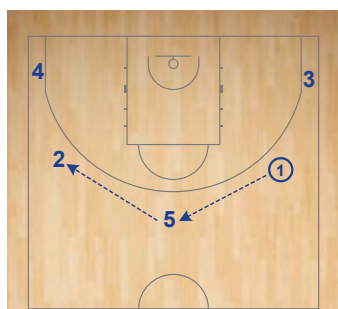
**DIJAGRAM 2b**



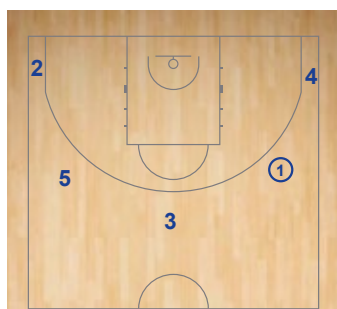
**DIJAGRAM 3a**



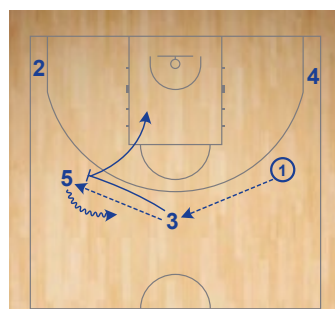
**DIJAGRAM 3b**



**DIJAGRAM 4a**



**DIJAGRAM 5a**



**DIJAGRAM 5b**





## VEŽBE SA CLOSE OUT ČITANJEM KAO PRIMARNIM CILJEM

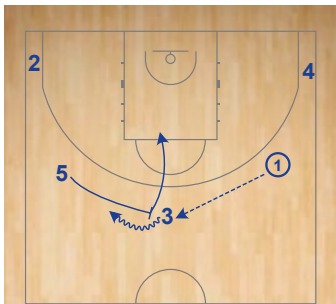
### ● VEŽBA 1

Trener s penala dodaje loptu igraču na tri poena i stane ispred njega u odbrambenom stavu, pružajući jednu ruku u stranu. Igrač se zaustavi (1k/2k) i napravi polazak u dribling u zadatu stranu (nebitno da li je ukršteni ili direktni zbog slobode prvog koraka u NBA; jedino što je važno je da ne pomeri stajnu nogu). Ima dirigovanu završnicu protiv trenera koji je u reketu (**dijagram 8**).

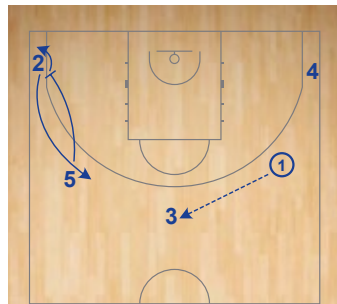
Isti model vežbe smo koristili na različitim delovima terena. Uslovi u vežbi se mogu menjati – npr. igrač mora da napadne suprotno od ruke, mogu se koristiti brojevi za različite završnice itd.

### ● VEŽBA 2

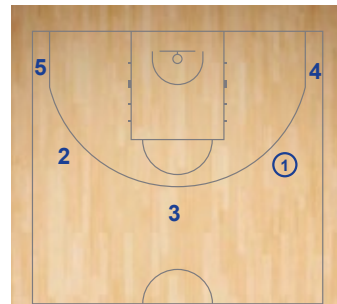
Igrač je u kretanju na perimetru i zaustavlja se na dodavanje trenera. Ispred sebe ima trening igrača (uvek smo imali nekoliko dodatnih ljudi koji su pomagali na treningu) koji mu prilazi. Sledi aktivno čitanje close outa, maks. dva driblinga, i završnica protiv drugog trening igrača (**dijagram 9a**). Ono na čemu sam insistirao je da igrač ima rešenje u momentu prijema lopte (pročita close out dok lopta putuje). Takmičarski deo je uvek bitan, pa smo brojali poene (igrač/igrači protiv trening igrača/trenera). Isti model vežbe smo radili na različitim delovima terena i iz drugačijeg načina kretanja pre prijema lopte (**dijagram 9b**).



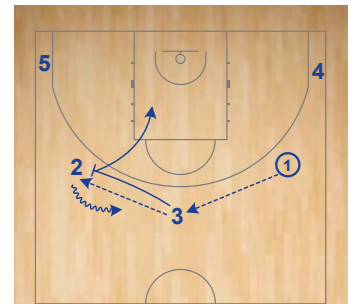
DIJAGRAM 5c



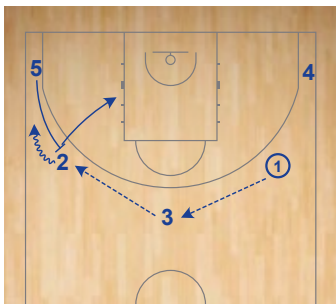
DIJAGRAM 5d



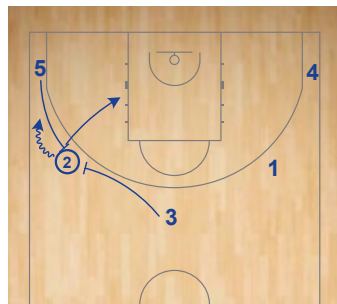
DIJAGRAM 6a



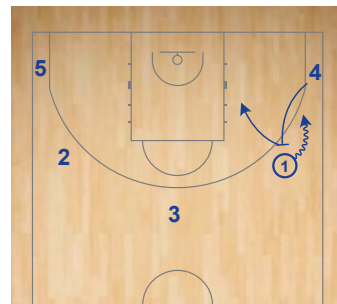
DIJAGRAM 6b



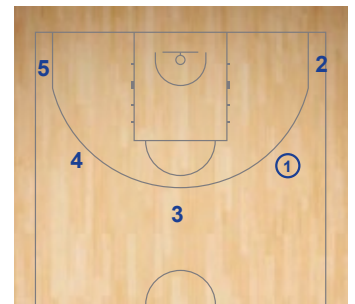
DIJAGRAM 6c



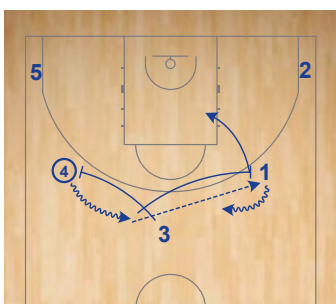
DIJAGRAM 6d



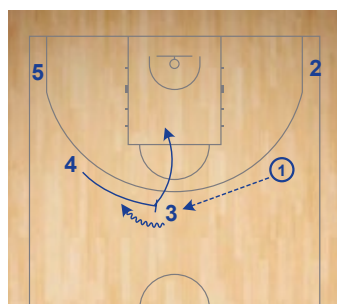
DIJAGRAM 6e



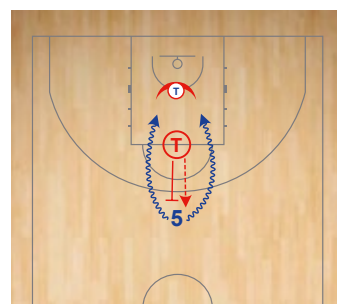
DIJAGRAM 7a



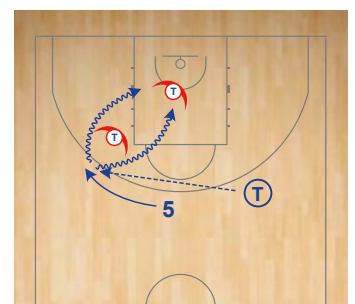
DIJAGRAM 7b



DIJAGRAM 7c



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9a

● VEŽBA 3

Ulazak je isti kao u prethodnoj vežbi i (čita se close out). Na suprotnoj strani se nalaze trener - na slotu i igrač 5B u korneru (**dijagram 10a**). U toku prodora jedan od njih dvojice podigne ruku i njemu mora da doda - ako obojica do 5B koji ima 2 šuta (mogu oba biti iz mesta ili drugi iz kretanja - zavisno šta želite). Nakon što je 5A dodao loptu, sledi repozicioniranje na stranu suprotno od lopte (jedno od pravila „5 out random game“) i takođe dva šuta (**dijagram 10c**). Ako su odluke bile dobre i igrači zajedno ubace, podignu ili nije dan onda igrač bira kome dodaje (**dijagram 10b**). Ako je dodavanje bilo do trenera, on će produžiti 2/4 za tri poena, oni dobijaju poen - u suprotnom, poen dobijaju treneri.

Vežba se može modifikovati na različite načine a mi smo često koristili raspored u kome su „mete“ na dve različite strane (**dijagram 10d**).

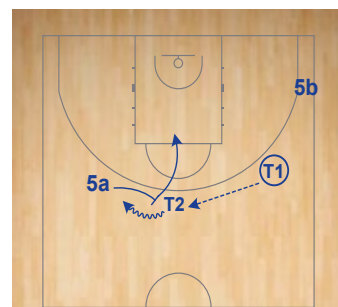
● VEŽBA 4

Progresija prethodne vežbe - između igrača 5B i trenera na slaboj strani nalazi se trening igrač, koji je aktivan u odbrani (**dijagram 11a**). To znači da 5A treba da pročita close out, napadne reket i kada pomoć odreaguje, donese odluku kome će dodati - u zavisnosti od položaja odbrambenog igrača, koji je između dva napadača (**dijagram 11b**). Nastavak je isti - sledi respacing suprotno od lopte i po dva šuta za oba igrača s takmičarskom komponentom (**dijagram 11c**).

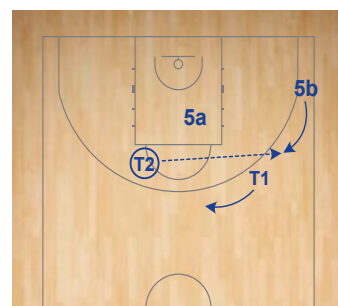
● VEŽBA 5

Predstavlja najkompleksniju i najzahtevniju vežbu u ovom bloku. Cilj je isti kao i u prethodnim (čitanje igre - close outa, strane pomoći), samo što igrače stavimo na spacing tačke koje želimo (koje nisu idealne i za njih prirodne i o čemu sam govorio u uvodnom delu teme).

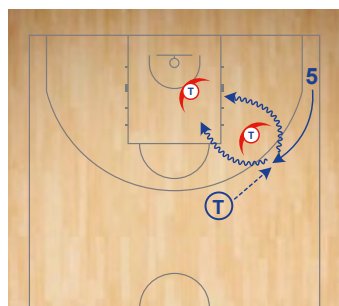
Ovde je reč, npr., o situaciji kada je 5B u korneru na strani lopte, a 5A na slotu suprotno od lopte (**dijagram 12a**). Nakon što lopta dođe u sredinu do trenera 2 (trening igrača 2), 5A odmah ide u pik i rola (**dijagram 12b**). Na ovaj način stvara se automatizam u prepoznavanju situacije. Sve dalje što sledi zavisi od uslova u koje smo želeli da postavimo igrače (vrsta odbrane protiv koje se radi vežba). Ako je drop odbrana u pitanju, tražimo shake up od 5B i njemu će T2 dirigovano dodati (**dijagram 12c**). Dok se 5A relocira suprotno od lopte, 5B ima situaciju čitanja close outa protiv trening igrača (**dijagram 12d**). Na ovaj način iskreirana je situacija kao i u prethodnim vežbama i nastavak je isti (**dijagram 12e**). Ukoliko se igra protiv hedge odbrane na piku, tražimo da 5A dobije loptu u kratkom roku (**dijagram 12f**), a 5B ostane u korneru ili u trci uz čeonu liniju - u zavisnosti od timske taktike - mi smo sa Adetokumbom koristili cut, a npr. s Markom Simonovićem obe opcije (**dijagram 12g**). Nastavak i završetak vežbe su isti - po dva šuta za tri poena ili zicer + 3p za 5B.



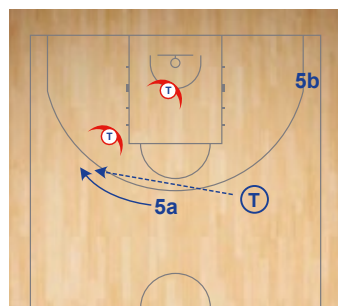
**DIJAGRAM 12b**



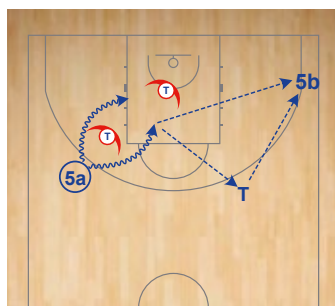
**DIJAGRAM 12c**



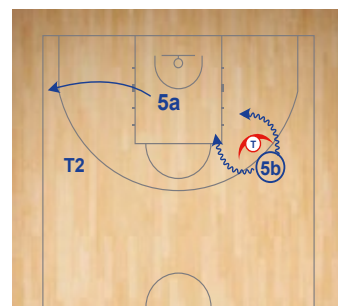
**DIJAGRAM 9b**



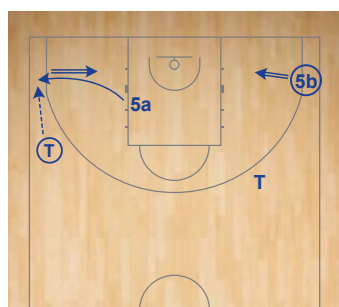
**DIJAGRAM 10a**



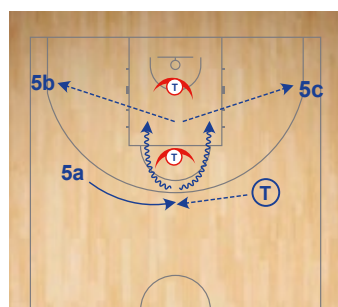
**DIJAGRAM 10b**



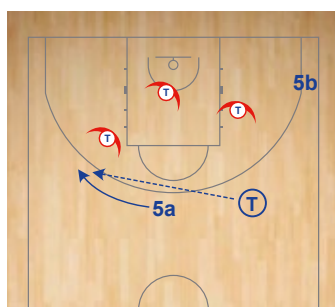
**DIJAGRAM 12d**



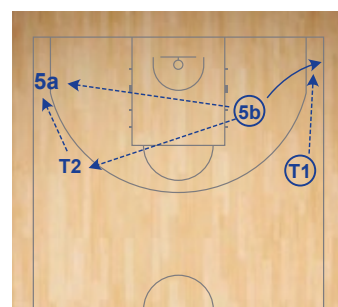
**DIJAGRAM 10c**



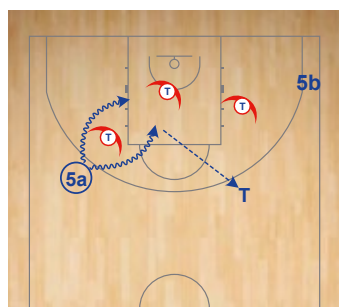
**DIJAGRAM 10d**



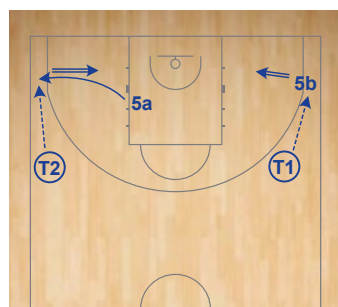
**DIJAGRAM 11a**



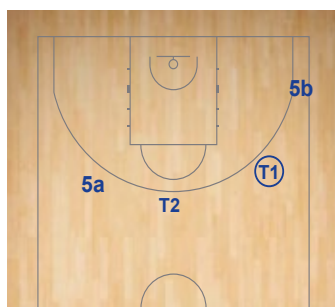
**DIJAGRAM 12e**



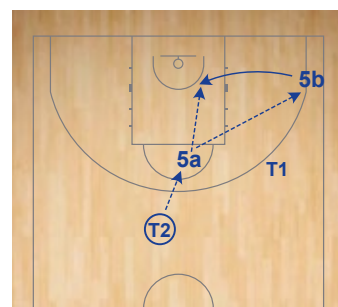
**DIJAGRAM 11b**



**DIJAGRAM 11c**



**DIJAGRAM 12a**



**DIJAGRAM 12f**



**Glavni zaključak je da centre treba trenirati slično kao i igrače na spoljnim pozicijama, s dodatkom specifičnosti koje njihova pozicija nosi, što nije nimalo lak posao ako imate igrača koji nikada u karijeri nije igrao na taj način i nije obučen za takvu igru - npr. Kostas Adetokumbo**

## VEŽBE SA P&R ČITANJEM KAO PRIMARNIM CILJEM

### ● VEŽBA 1

Igrač iz sredine dodaje treneru na stranu, ide u pik i rola (dijagram 13a). Trening igrač je u drop odbrani i na dodavanje trenera – igrač igra odbranu 1 na 1 (dijagram 13b).

Igrače smo uvek stajali u različite situacije tokom rola (bez driblinga, 1 dribling, lob pas itd).

Jedna opcija je i kratki rol s tim što tada trening igrač glumi igrača koji rotira i onda sledi 1 na 1 iz te situacije – odbrana može da izade agresivno ili provocira šut/dribling (dijagram 13c).

### ● VEŽBA 2

Početak iz iste situacije (P&R na strani). Na drugoj strani se nalaze drugi centar 5B i trener T2 (dijagram 14a). Pošto je 5A dobio loptu, igra protiv trening igrača, koji mu neće dozvoliti završnicu, već ga svojim položajem tera na dodavanje – igrač sme da napadne driblingom (dijagrami 14b i 14c). Dodavanje je onome koji podigne ruku, posle čega sledi relociranje i po dva šuta za tri poena – mogu biti dva različita šuta (dijagram 14d).

Promenom odbrane na piku menja se situacija u vežbi. Na agresivnu odbranu centar se otvara lednim pivotom kako bi video loptu sve vreme (trenira se i

slip out) i kada dobije loptu, postavljamo različite situacije – odbrana agresivno na njemu/pasivno terajući ga da napadne itd. (dijagram 14e). Ideja vežbe je ista – čita se odbrana, dodavanje na pokazanu ruku – 5B ima opciju utrčavanja; relociranje i šutevi (dijagram 14f).

Vežba se može produžiti tako što kada 5A doda loptu, T2 i 5B igraju step up P&R (ako je dodavanje do T2 – 5B automatski ide u pik; ako je dodavanje do 5B, onda on produži do T2 i ide u chase P&R (dijagrami 14g i 14h). 5B će dobiti loptu u rolu i imamo istu situaciju u kojoj je bio 5A – dodavanje na onoga ko podigne ruku (dijagram 14i).

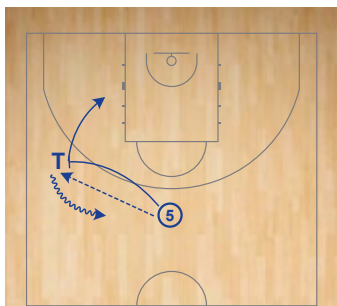
### ● VEŽBA 3

Isti model kao u prethodnoj vežbi. Razlika je u tome što smo postavili odbrambenog igrača između 5B i T2 na slaboj strani (dijagram 15a). Sve je isto, osim što 5A, pošto je dobio loptu, u rolu čita položaj odbrambenog igrača i dodaje onome ko je otvoren.

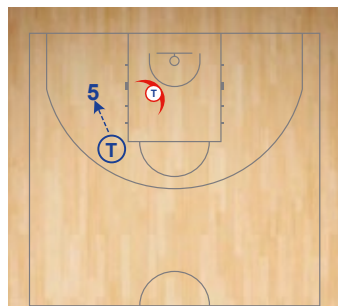
Nastavak i završetak su isti (dijagrami 15b i 15c).

### ● VEŽBA 4

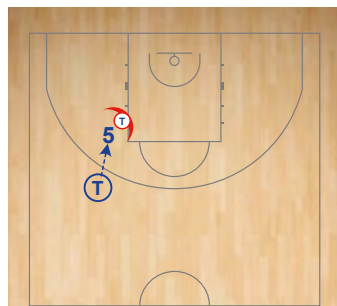
Predstavlja najzahtevniju vežbu u ovom bloku i, pored elemenata koji su trenirani u prethodnim vežbama, obuhvata i deo timske taktike. Igrače postavimo na spacing tačke koje želimo (neizbalansiran spacing). U ovom slučaju oba centra su na istoj strani. Dva tre-



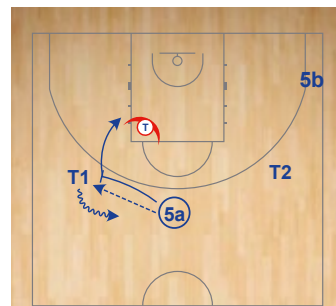
DIJAGRAM 13a



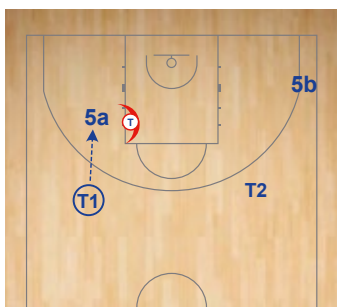
DIJAGRAM 13b



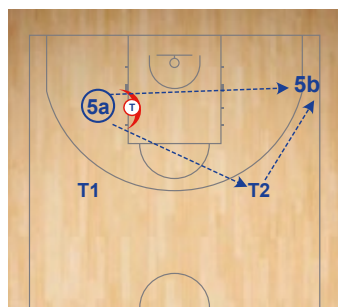
DIJAGRAM 13c



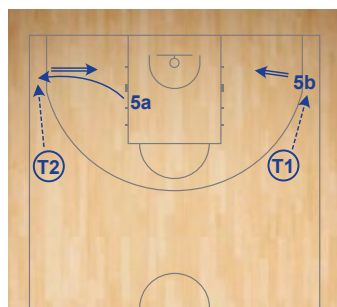
DIJAGRAM 14a



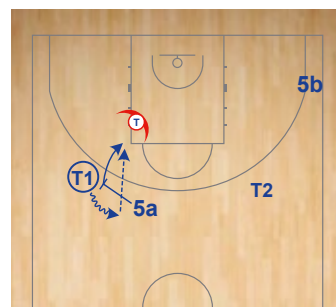
DIJAGRAM 14b



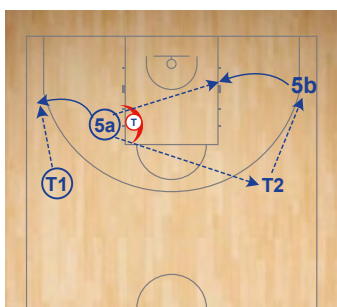
DIJAGRAM 14c



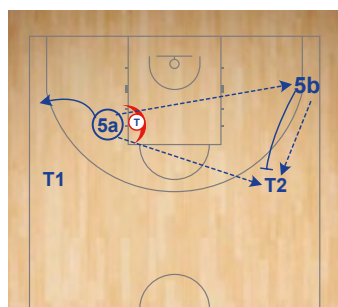
DIJAGRAM 14d



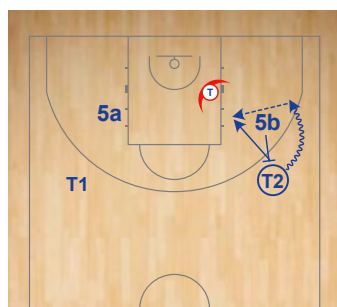
DIJAGRAM 14e



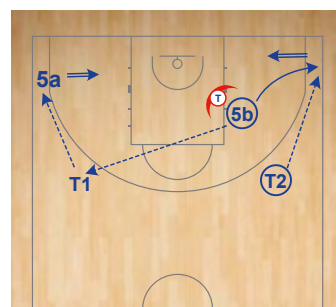
DIJAGRAM 14f



DIJAGRAM 14g



DIJAGRAM 14h



DIJAGRAM 14i

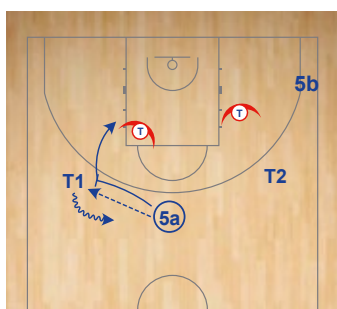
nera (T1 i T2) simuliraju druga dva igrača u ulasku u napad. Pošto se lopta prenela do 5A, T2 mu ide u P&R (dijagrami 16a i 16b). 5A pasivno koristi pik, dodaje do T1 u ide u chase P&R – stvara se automatizam željenih rešenja (dijagram 16c). Na ovaj način smo došli do balansiranog spacinga. 5A će rotirati i dobiti loptu (dijagram 16d) – nastavak vežbe zavisi od uslova koje želite (vrsta P&R odbrane protiv koje se igra; da li dodavanje ide na onoga ko podigne ruku ili postoji igrač u odbrani na strani pomoći itd.).

\*\*\*

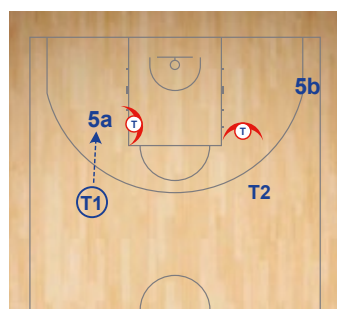
Pored konkretnih vežbi koje sam pokazao, koristili smo i modifikovane, kao i mnoge druge sa istim ili drugačijim ciljem. Često je bilo nemoguće uraditi ceo niz vežbi pa smo neke u tom lancu preskakali. Vrlo bitan metod koji smo koristili je bilo gledanje kratkih filmova sa igračima pojedinačno. S obzirom na nedostatak vremena na terenu, pomenuti alat je bio vrlo koristan.

Sastavni deo svakog treninga bio je posvećen šutu kao zasebnom elementu (iako smo ga trenirali kroz druge vežbe). S obzirom na „5 out“ sistem, bilo je jasno da smo igrače morali da dovedemo u stanje da šutnu za tri poena svaki put kada su sami ili delimično branjeni – npr. Marko Simonović je prošle sezone izgubio naviku i samopouzdanje, a K. Adetokumbo nikada u karijeri nije šutirao za tri poena. S vremenom su obojica kao i ostali centri napredovali. Vežbe su bile sa različitim zadacima i uvek kroz takmičenja (pojedinačno, u parovima, trojkama, itd.) Korekcije tehničkih elemenata bile su minimalne tokom treninga – to smo radili pre ili posle treninga.

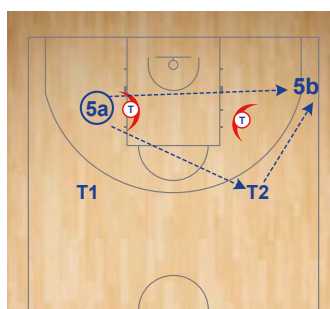
Tekuća sezona je bila veliki izazov u trenerskom smislu zbog specifičnosti igre u napadu moje ekipe. Bilo je neophodno pronaći metode koje će biti najefikasnije i to me je, moram priznati, nateralo da promenim način rada i razmišljanja. Srećom, većina igrača se ponašala profesionalno i to je olakšalo posao. Košarka će se i dalje menjati i evoluirati i neophodno je da, kao treneri, pratimo nove tendencije i konstantno se prilagođavamo. ●



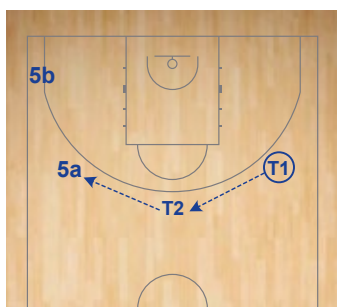
**DIJAGRAM 15a**



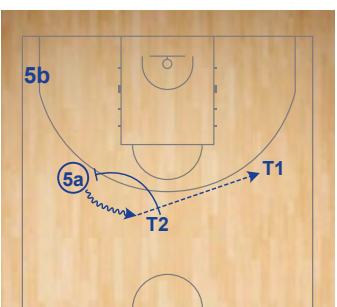
**DIJAGRAM 15b**



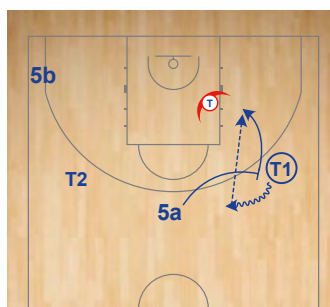
**DIJAGRAM 15c**



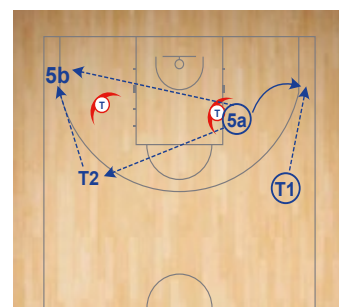
**DIJAGRAM 16a**



**DIJAGRAM 16b**



**DIJAGRAM 16c**



**DIJAGRAM 16d**





# Step up pik

**S**tep up (ili flat) pik možemo definisati kao blokadu na lopti kod koje igrač (najčešće jedan od visokih – krilni centar ili centar) postavlja svoja stopala i telo paralelno sa čeonom i srednjom linijom.

Najveća korist i prednost ovog pika je ta da odbrana ne može reagovati dovoljno brzo (plus je vrlo teško da se brani ispod) zato što odbrambeni igrač koji čuva igrača s loptom ne vidi blokadu (zato ga možemo zvati i slepi pik). Ova vrsta blokade na lopti može se postavljati pod uglom od oko 90° (visoki ili top pik), oko 45° (pik na strani) ili oko 60° (tzv. shake pik). Konačno, on može biti igran kao prva opcija u ranoj fazi napada ili posle neke uvodne kretnje koja priprema bolju egzekuciju na kraju napada. Sve ove činjenice ga čine moćnom napadačkom opcijom.

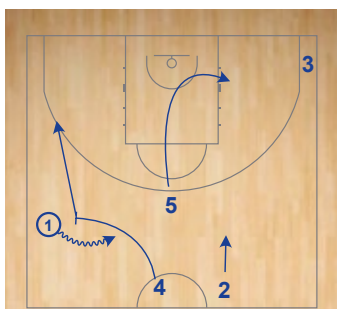
U ovom tekstu predstavitiću samo neke od opcija gde se step up blokada postavlja u prostoru 60-90° u odnosu na koš kao kontinuitet određenih kretnji koje prethode samom piku. Pored toga, pokazaću i različite završnice – ili iz razloga što želimo da iskoristimo centra koji može da šutne spolja, da iz pika dodamo loptu šuteru koji izlazi iz blokade ili u odnosu na različite odbrane (moguće ukoliko protivnik prepoznaje kretnju i ima specifičnu odbranu).

**Najveća korist i prednost Step up pika je ta da odbrana ne može reagovati dovoljno brzo (plus je vrlo teško da se brani ispod) zato što odbrambeni igrač koji čuva igrača s loptom ne vidi blokadu, zato ga možemo zvati i slepi pik**

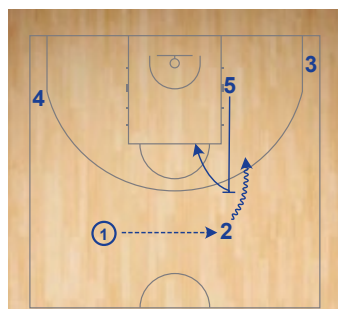
## ● Različiti napadi koji se završavaju step up blokadom:

1. Osnovni rani pik na strani (tzv. drag). Postavlja ga drugi visoki igrač (trejler), koji posle njega širi (P&P). Za to vreme, prvi visoki igrač je već u srcu reketa i pošto nije primio loptu, ide na suprotni niski post. Posle uvodnog pika, plej dodaje jednom od preostale dvojice spoljnih igrača. Prvi visoki se podiže izvan linije za tri poena i u dobrom tajmingu postavlja step up blokadu na lopti. U ovoj opciji to je igrač na poziciji 5, koji ide u rol (**dijagrami 1-2**).
2. Osnovni rani pik na strani, ovog puta s prvim visokim. Kontinuitet je sledeći: plej dodaje drugom visokom, koji težište prebacuje na drugu stranu; spoljni igrač sa 45° utrčava prema košu i ide u suprotan ugao, igrač iz ugla se podiže na njegovo mesto; posle uručenja (ovde su to 4 i 2), lopta dolazi do plejmejкера, a centar mu postavlja step up blokadu (**dijagrami 3-5**).
3. Ovaj napad kreće uručenjem 1 i 4 (dva spoljna su već u uglovima terena, a prvi visoki na suprotnom niskom postu). Na strani imamo još jedno uručenje, a za to vreme su plej i centar spremni da u dobrom tajmingu odigraju step up P&R (**dijagrami 6-7**).
4. Još jedna opcija koja se može igrati kao rani napad (uvod kao kod tzv. pistol napada). Počinje step up pikom dva spoljna igrača (ili pas i uručenje). Drugi visoki postavlja flare blokadu za igrača na poziciji 2, koji će igrati P&R sa centrom (plej će mu loptu dodati odmah iz flarea ili će odigrati pik na strani sa 4) (**dijagrami 8-11**).

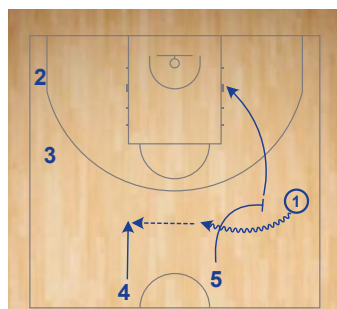
- Pošto se sve ove akcije završavaju na isti ili sličan način (P&P na strani i step up P&R), prikazaću različite završnice, ali i posle drugačijih ulaza, što ih prividno čini potpuno drugačijim napadima.



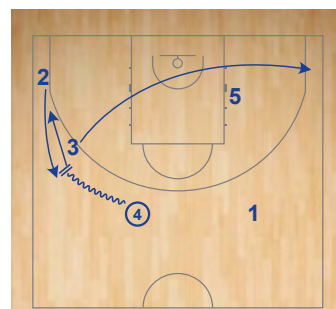
DIJAGRAM 01



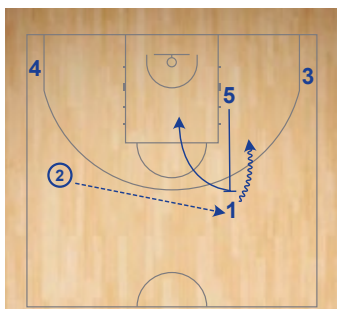
DIJAGRAM 02



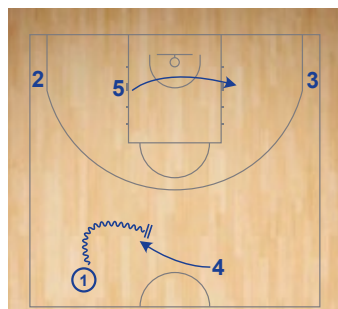
DIJAGRAM 03



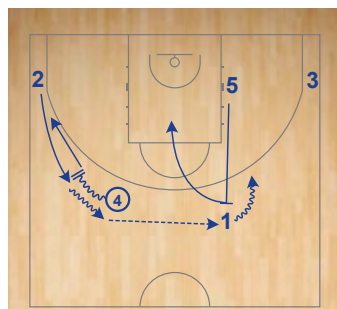
DIJAGRAM 04



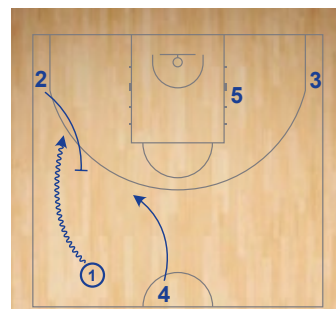
DIJAGRAM 05



DIJAGRAM 06



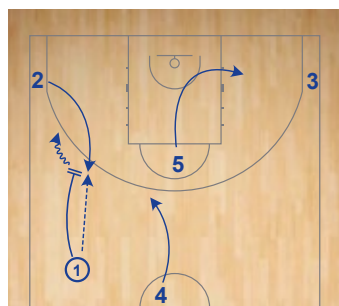
DIJAGRAM 07



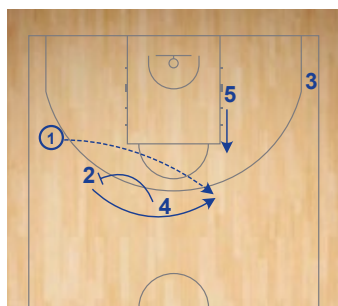
DIJAGRAM 08

● **Različite završnice posle step up blokade:**

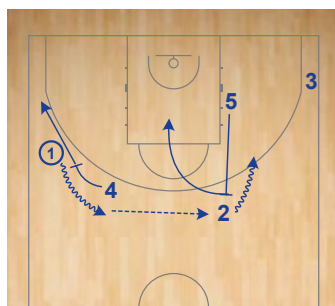
5. Startni raspored je sa 4 igrača nisko na čeonj liniji. 4 se diže i s plejmejkerom igra P&P, prima loptu i uručuje igraču na poziciji 2 negde oko 45°. Mala specifičnost je da ovde 4 ide u rol (direktno prema košu). Za to vreme, centar se diže, a 2 dodaje pleju. U dobrom tajmingu 1 i 5 igraju step up P&P. 2 mora da se vrati u korner da igrač koji ga čuva ne bi mogao da pomogne, a 4 traži loptu blizu koša (**dijagrami 12-14**).
6. Dijamant raspored gde donji igrač (ovde je to 2) istrčava na stranu 5 (koji izlazi na drugu ivicu reketa), a gornji (3) pravi blokadu za 4 (da bi usporio odbrambenog krilnog centra) i nastavlja u ugao. 2 i 4 igraju P&P na strani kao pripremu za već poznati step up pik, koji igraju 1 i 5. U ovoj opciji centar u punom trku postavlja kontrablokadu za 2, koji šutira iz prijema ili napada koš (**dijagrami 15-17**).
7. Ovaj napad kreće tzv. Ajverson kretnjom (bek koristi uzastopnu horizontalnu blokadu od visokih u nivou linije slobodnih bacanja). 1 dodaje loptu 2, a 3 trči duž čeonj linije iz jednog u drugi ugao. 5 postavlja blokadu za 4 (opet kako bi usporio odbrambenog krilnog centra). Očekivano, 2 i 4 igraju P&P na strani, plej dobija loptu nazad, a centar mu postavlja step up pik. U tom trenutku krilni centar postavlja flare blokadu za beka (tzv. hammer), koji dobija loptu u uglu za otvoren šut (**dijagrami 18-20**).



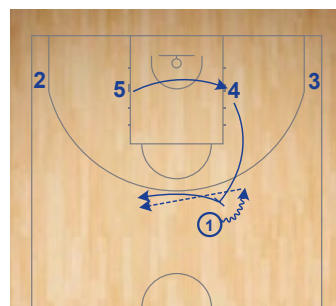
**DIJAGRAM 09**



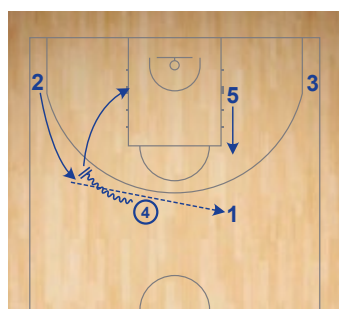
**DIJAGRAM 10**



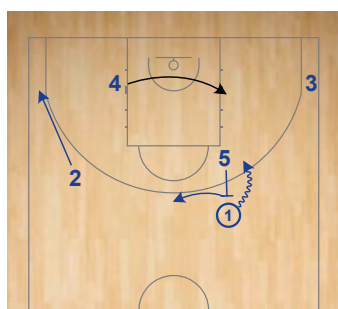
**DIJAGRAM 11**



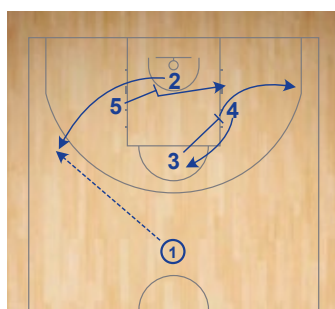
**DIJAGRAM 12**



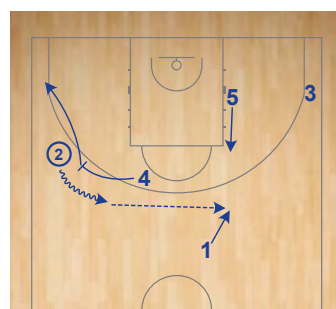
**DIJAGRAM 13**



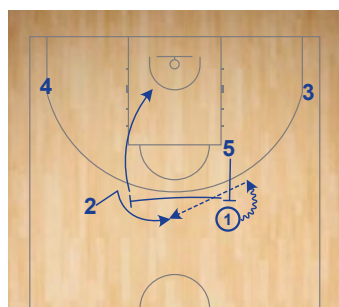
**DIJAGRAM 14**



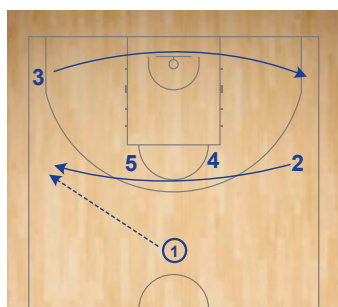
**DIJAGRAM 15**



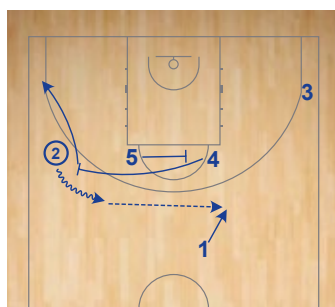
**DIJAGRAM 16**



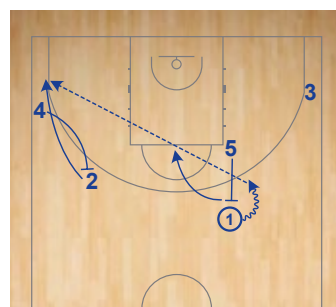
**DIJAGRAM 17**



**DIJAGRAM 18**



**DIJAGRAM 19**



**DIJAGRAM 20**



**Kad god se koriste vežbe s više od jednog šuta, igrači se moraju prvo koncentrisati na tajming i spejsing, pa tek onda na šut. Završnice praviti tako da se ne dešava da dva igrača šutiraju u isto vreme. Naravno, podjednako raditi vežbe na obe strane.**

8. Ziper ulaz, gde 5 postavlja vertikalnu blokadu za 2. Nastavak je centralni P&R 2 i 4 samo kao priprema za pik, koji će 5 postaviti za 1. Krilni centar mora na vreme da ide u korner zbog dobrog spejsinga. Pod pretpostavkom da je plej usmeren u sredinu (možda i iz razloga jer mu je to slabija ruka), centar blago menja ugao pika, spoljni igrači šire, a 4 reaguje na to da li 5 ide u rol ili pop (**dijagrami 21-23**).
9. Bočni aut sa sličnim ulazom. Nastavak je malo drugačiji - u isto vreme 3 menja stranu kretnjom preko 4, na taj način usporavajući odbrambenog krilnog centra. 4 se diže i dobija loptu od 2. Sledi finta uručenja 4 i 2. Recimo da plejmejker ne može da se demarkira za prijem, 5 se diže i sledi pas od 4. Prva opcija je da 5 uruči loptu pleju, a ako ni to nije moguće, 1 postavlja vertikalnu blokadu za 3, koji se diže i igra uručenje sa centrom (**dijagrami 24-27**).
10. Čeonni aut, koji počinjemo iz tzv. floppy rasporeda. 5 je na strani lopte, 2 izlazi na tu stranu i dobija pas od izvođača (u ovom slučaju 3). 2 i 4 igraju P&P na strani kao pripremu za step up 1 i 5. Ukoliko odbrambeni centar brani iskakanjem, 5 ide u kratak rol, dobija loptu, krilni centar iz ugla na strani pomoći utrčava prema košu duž čeonne linije, a bek širi (**dijagrami 28-30**).

## VEŽBE ZA INDIVIDUALNI RAZVOJ KROZ SEGMENTE NAPADA SA STEP UP BLOKADOM

### ● Vežba 1

2:0 - Saradnja jednog visokog i jednog spoljnog igrača. Visoki stoji na ivici reketa blizu čeonne linije, a spoljni u produžetku linije reketa između linije za tri poena i srednje linije. Lopta je kod trenera, koji dodaje beku/krilu, dok se visoki diže i nešto van linije za tri poena postavlja step up pik. Spoljni mu dodaje u rol (otvaranje iz prednjeg pivota) različitim tehnikama za završnicu u blizini koša (zakucavanje, polaganje direktno na koš ili na drugi obruč, naskok, dvokorak ...). Posle pasa, spoljni popravljaju poziciju za prijem lopte od sledećeg igrača sa čeonne linije i šutira za tri poena iz mesta (**dijagrami 1-1 i 1-2**).

### ● Vežba 2

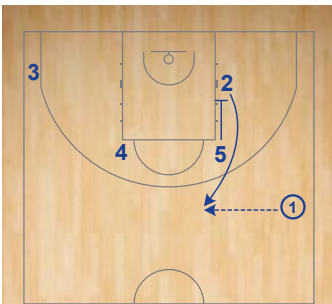
3:0 - Saradnja jednog visokog i dva spoljna igrača. Isti raspored kao kod prethodne vežbe uz dodatak još jednog spoljnog igrača u uglu na strani lopte. On prima loptu od trenera uručenjem, dodaje drugom spoljnom, a visoki se diže u pik. Igrač s loptom koristi blokadu u punom trku i završava na obruču ili skok-šutem s poludistance, dok se visoki otvara iz zadnjeg pivota i prima od sledećeg visokog nešto ispod linije slobodnih bacanja i završava floaterom ili širi u pop i šutira za tri poena (**dijagrami 2-1 i 2-2**).

### ● Vežba 3

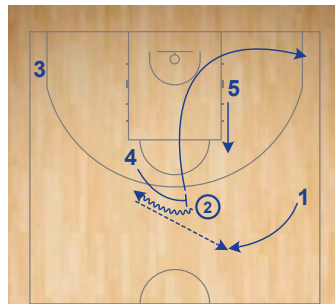
3:0 - Saradnja jednog visokog i dva spoljna igrača. Potpuno isti početni raspored i uvodna kretnja kao u prethodnoj vežbi. Ovoga puta igrač s loptom posle blokade pravi zmija kretnju s promenom ritma i završava skok-šutem ili floaterom, dok visoki iz pika rola na drugu stranu, prima loptu sa čeonne linije i završava blizu koša (**dijagrami 3-1 i 3-2**).

### ● Vežba 4

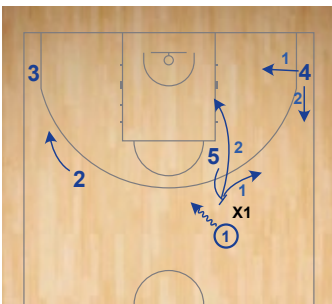
4:0 - Saradnja dva visoka i dva spoljna igrača. Visoki igrač ima loptu van linije za tri poena u produžetku ivice reketa. Dribla na stranu i uručuje loptu spoljnom, koji se podiže iz kornera. Preostala dva igrača pripremaju P&R



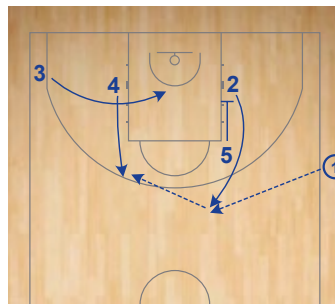
DIJAGRAM 21



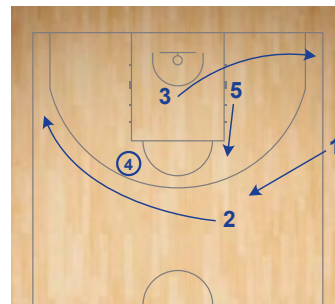
DIJAGRAM 22



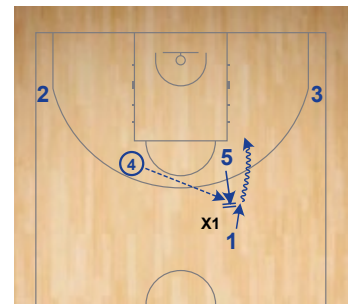
DIJAGRAM 23



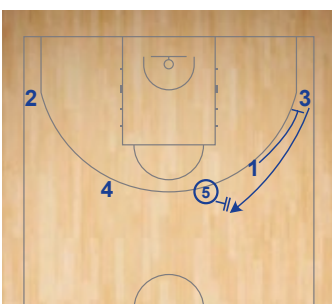
DIJAGRAM 24



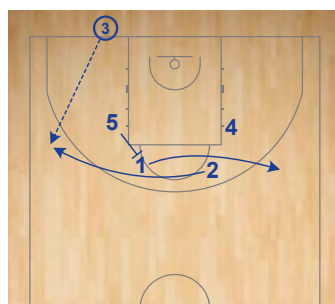
DIJAGRAM 25



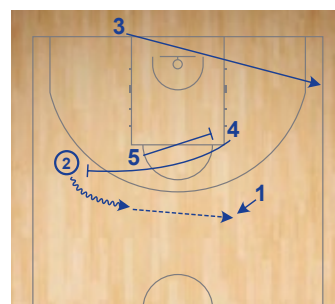
DIJAGRAM 26



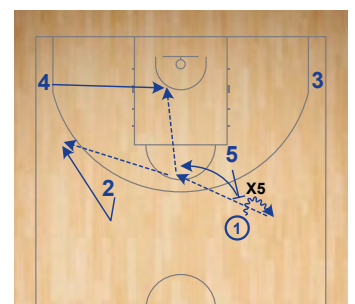
DIJAGRAM 27



DIJAGRAM 28



DIJAGRAM 29



DIJAGRAM 30

igru. Igrač s loptom koristi pik, pravi defanzivni dribling (kao da odbrana radi iskakanje) i dodaje visokom, koji se otvara u kratak rol. Visoki iz ugla utrčava duž čeonu linije, a spoljni se spušta. Roler s linije penala dodaje drugom visokom u blizini koša, dok trener dodaje spoljnom za šut van linije tri poena (dijagrami 4-1 i 4-2).

● **Vežba 5**

4:0 - Saradnja dva visoka i dva spoljna igrača. Sve je isto kao u prethodnoj vežbi osim završnog pasa - visoki, koji je postavljao pik i primio loptu oko nivoa penala, dodaje drugom spoljnom za šut, dok trener dodaje drugom visokom za završnicu na obruču (dijagrami 5-1 i 5-2).

● **Vežba 6**

4:0 - Saradnja dva visoka i dva spoljna igrača. Visoki igrači počinju sa dve ivice reketa u blizini čeonu linije.

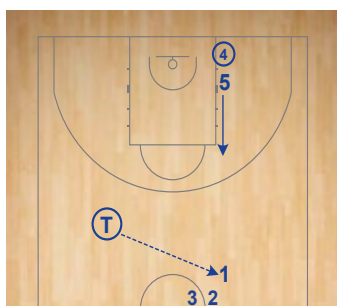
Jedan od njih se podiže do nivoa linije za tri poena, prima loptu od beka/kрила i fintira uručenje s njim. Za to vreme drugi visoki i drugi spoljni igrač popravljaju pozicije za P&R igru. Igrač s loptom izbacuje najdalji pas spolja, sledi ekstrapas na visokog koji nije postavljao pik, a on šutira iz prijema ili posle jednog driblinga (dijagrami 6-1, 6-2 i 6-3).

● **Vežba br. 7**

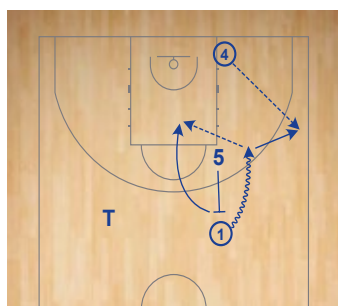
4:0 - Saradnja dva visoka i dva spoljna igrača. Sve je isto kao u prethodnoj vežbi, samo što igrač s loptom posle pika izbacuje pas na gornjeg igrača. On odmah dodaje roleru u reket (posle brzog rola, okretom ili zavslajem kreira poziciju za prijem) ili dodaje ekstrapas spoljnom koji nije učestvovao u P&R. On završava šutem iz prijema ili posle jednog driblinga (dijagrami 7-1, 7-2 i 7-3).

**NAPOMENE:**

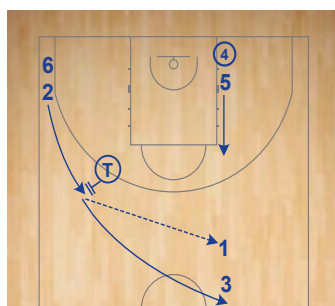
Pozicije igrača se mogu menjati, a ovde pod spoljnim podrazumevamo pozicije 1, 2 i 3, a pod visokima 4 i 5. Kad god se koriste vežbe s više od jednog šuta, igrači se moraju prvo koncentrisati na tajming i spejsing, pa tek onda na šut. Završnice praviti tako da se ne dešava da dva igrača šutiraju u isto vreme. Naravno, podjednako raditi vežbe na obe strane. Takođe, vežbe ne moraju biti bez odbrane. Igrači koji ne učestvuju u napadu (ili treneri) mogu igrati dirigovanu odbranu (P&R, close out ...).



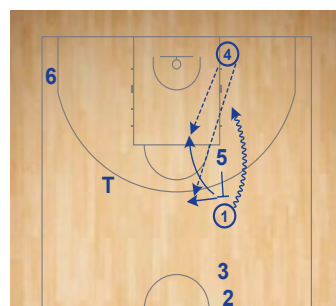
**DIJAGRAM 1-1**



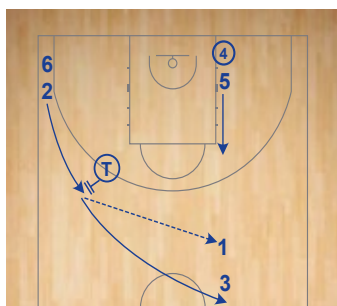
**DIJAGRAM 1-2**



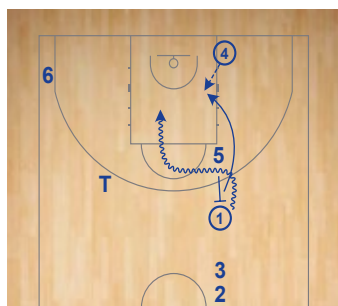
**DIJAGRAM 2-1**



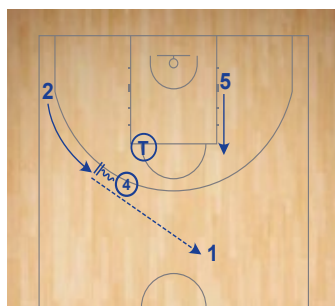
**DIJAGRAM 2-2**



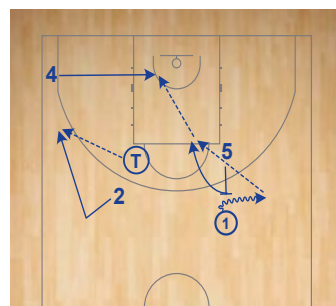
**DIJAGRAM 3-1**



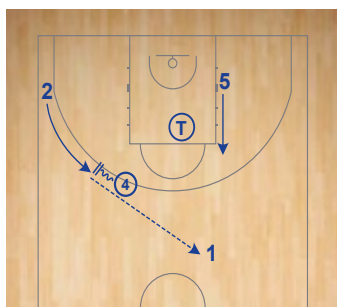
**DIJAGRAM 3-2**



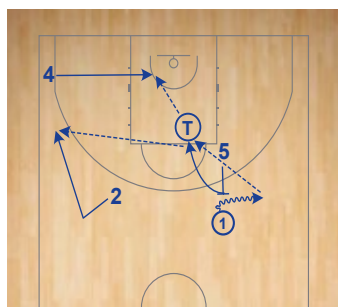
**DIJAGRAM 4-1**



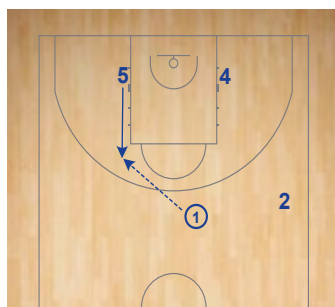
**DIJAGRAM 4-2**



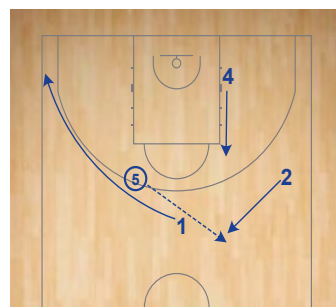
**DIJAGRAM 5-1**



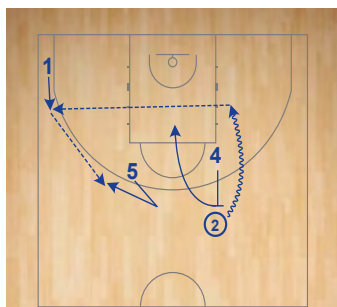
**DIJAGRAM 5-2**



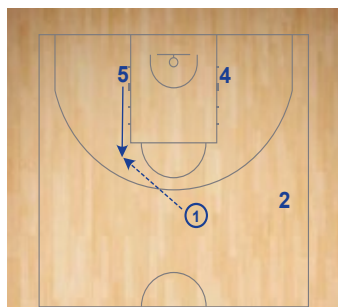
**DIJAGRAM 6-1**



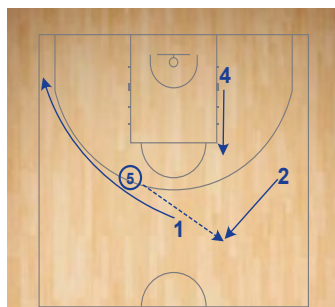
**DIJAGRAM 6-2**



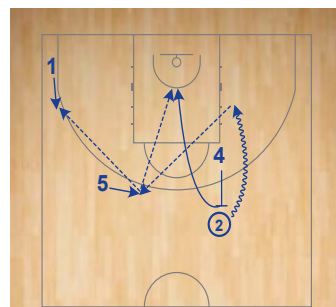
**DIJAGRAM 6-3**



**DIJAGRAM 7-1**



**DIJAGRAM 7-2**



**DIJAGRAM 7-3**



# Kompleksni pristup zagrevanju



**U terminološkom smislu, i opšta i specifična priprema sportista za sam trening se kod nas naziva zagrevanje, ali je to jedan zahtevniji i složeniji protokol sastavljen od više različitih elemenata, od kojih je zagrevanje samo jedan. Pristup ide ka što boljem praćenju i monitoringu samog opterećenja, usmerenost je ka maksimalnom postignuću.**

**K**ošarka je intenzivan sport s prekidima i zahteva od sportista da ponavljajući izvode akcije visokog intenziteta, kao što su promene pravca, promene brzine na kratkim deonicama, ubrzanje, zaustavljanje, jaki kontakti i dueli, prelasci iz trčanja u skok i obrnuto. Svi ti visokointenzivni zahtevi idu paralelno uz kretne obrasce nižeg intenziteta, kao što su hodanje, stajanje, trčanje. Po svemu tome, košarka je veoma zahtevan sport u svakom pogledu – fiziološkom, biomehaničkom, psihološkom i sociološkom. Shodno tome, cilj svakog stručnog štaba je da izloži svoje igrače intenzitetima koji ih očekuju u uslovima takmičenja. Tako se stvara adaptacija na stimuluse koji se javljaju tokom same utakmice, čime se povećavaju produktivnost i kvalitet na samoj utakmici i smanjuje rizik od povreda. Za to je veoma bitna uzajamna povezanost i dobra komunikacija svih stručnih osoba uključenih u trenerski rad (glavni trener, trener fizičke pripreme i specijalizovani treneri za individualni razvoj igrača) i medicinskog tima (doktor, fizioterapeut i po potrebi psiholog).

Intenzifikacijom igre i tendencijom da se ide ka većoj brzini i atletizmu, uvođenjem novih trendova gde su i igrači većeg gabarita sposobni da licem napadaju ka košu, gde su povećane brzine ulaska pod sam koš, još veće sile kočenja i zaustavljanja, a uglovi manji i, na kraju, drastično povećan broj utakmica i takmičenja, s vremenom se promenila i sama metodologija pristupa košarkaškom treningu. Menjaju se način rada i stil igre. Glavni deo treninga je zahtevniji, sve je manje vremena za njega tokom takmičarskog perioda i zbog toga je uvodno-pripremni deo postao sve složeniji i bitniji, pogotovu u poslednjoj deceniji.

U terminološkom smislu, i opšta i specifična priprema sportista za sam trening se kod nas naziva zagrevanje, ali je to jedan zahtevniji i složeniji protokol sastavljen od više različitih elemenata, od kojih je zagrevanje samo jedan. Pristup ide ka što boljem praćenju i monitoringu samog opterećenja, usmerenost je ka maksimalnom postignuću. Treneri su više specijalizovani, uloge su podeljene, a igračima se sve više prilazi na individualnoj bazi. Samoj pripremi možemo pristupiti sa dva aspekta – individualnog i kolektivnog. Oni mogu biti odvojeni ili povezani, ali su im zadatak i cilj isti. U cilju što bolje efikasnosti i usled sve boljih uslova treninga, veći broj igrača dolazi dosta pre glavnog treninga, gde održava svoju takozvanu sportsku higijenu u vidu pripremnih rutina (mobilnost, vežbe aktivacije, jačanja i zaštite). Moderne sportske dvorane imaju funkcionalno opremljene teretane, koje nisu više samo prostor za jačanje već lokalitet koji igrači posećuju svakodnevno u cilju svoje profilaktike. U nekim klubovima, shodno tome, opšti vid kolektiv-

nog zagrevanja je izbegnut ili skraćen i prelazi se odmah na specifičan vid s loptom.

Uvodnim delom treninga pripremamo igrače za pokret i intenzitet koji će ih očekivati u glavnom delu. Shodno tome što se telo stavlja u funkciju zahteva igre, ovaj deo nazivamo i funkcionalna priprema. Uvek se počinje s lakšim oblikom kretanja i nižim intenzitetom. Sa aspekta pokreta, cilj je što bolja mobilnost i sposobnost da se telo adaptira na specifične uglove i opsege u predvidivim i nepredvidivim situacijama. Kako zagrevanje odmiče, ide se ka specifičnijim zahtevima koji zavise od pozicije igrača, određenih mana, doba dana, zamora...

Sa aspekta intenziteta, cilj je aktivacija neuromišićnog i kardiovaskularnog sistema i postepeno podizanje ka što većem intenzitetu. Uvodno-pripremni deo možemo podeliti na četiri segmenta:

- Miofascijalno i neuro opuštanje;
- Istezanje (stretching);
- Zagrevanje;
- Aktivacija i potencijacija.

## • Miofascijalno i neuro opuštanje

Mišić ne može dosegnuti optimalna izduživanja ako su nervi „zaglavljani” i ovojnica mišića ili fascija puna „čvorova” ili tzv. trigger points. Sve je to odbrambeni mehanizam na konstantne stresove kojima je telo izloženo treningom i takmičenjem. To će verovatno narušiti adekvatnu mišićnu kontrakciju i neuralni impulsi do mišića će biti slabiji. Sama fascija je velikim delom sačinjena od vode i na njenu rigidnost izuzetno utiče dobra hidratacija. Ona je bogat senzorni organ osetljiv na vibracije, pritiske, istezanja, bol...

Miofascijalno opuštanje je u službi što bolje mobilnosti i pokretljivosti. Ne bi trebalo da traje dugo, samo nekoliko minuta. Poslednjih godina je dosta istraživanja posvećeno ovim metodama. Obično je izvode igrači u individualnoj režiji tehnikama s rolerima, specijalizovanim pištoljima, loptama (self myofascial release SMFR) pre vežbi mobilnosti statičkog stretchinga. U zavisnosti od nivoa takmičenja i uslova, to mogu da odrade i dobri fizioterapeuti ručnim tehnikama ili tehnikama s kompresionim trakama (flossing) kojim obmotavaju delove tela u cilju bolje prokrvljenosti, stimulacije mehanoreceptora, smanjivanja neuralne tenzije.

Uz opuštanje fascije se paralelno ili pre nje izvode dinamički pokreti niskog intenziteta koji pospešuju mobilizaciju samih nerava (neural glide) i smanjuju tenziju, vežbama naizmeničnog istezanja i opuštanja i punog obima pokreta uz adekvatno disanje. Nervni sistem kontroliše i štiti i mišić i fasciju, aktivira ih i inhibira. Ove metode igrači vole i prijaju im. Ne zahtevaju posebno angažovanje trenera, baziraju se na potrebi igrača i lako se i brzo sprovode. Uz adekvatnu eduka-

ciju i objašnjenje na početku sezone, igrači ih najviše izvode sami.

Pristalica sam pripreme individualnih protokola za svakog ponaosob koji će služiti za održavanje sportske higijene, što navodi igrače da sami stvaraju naviku da brinu o svom telu. Tzv. prep se sastoji od SMFR, neural glidea, vežbi trakcije i mobilnosti zglobova, statičkog istezanja i izometrijske ili izotonijske aktivacije mišića, vežbi balansa i stabilnosti, u zavisnosti šta su problemi date individue i afiniteti.

#### ● Istezanje (stretching)

To je najpopularniji metod razvoja mobilnosti i fleksibilnosti, opšteg zdravlja i mišića i fascije, slobodnijeg pokreta. Može se koristiti pre i posle treninga. Faktori koji utiču na fleksibilnost su mehanički (viskoelastična deformacija, plastična deformacija mišića i vezivno tkivo) i neurološki (nervno-mišićna relaksacija).

Postoji nekoliko podela, a najbitnija je na tri glavne: statičko, dinamičko istezanje i istezanje s pretkontrakcijom.

**Statičko istezanje** – zauzimanje i zadržavanje specifične pozicije, mišić je pod tenzijom tokom istezanja. Može biti aktivno, kao samostalno istezanje, i pasivno, pod dejstvom spoljne sile partnera. Postoje oprečna mišljenja o korišćenju ovog tipa istezanja kod košarkaša zbog različitih istraživanja koja su dokazala da dugotrajna statička istezanja negativno utiču na mišićno-tetivne jedinice kada je reč o pokretima visokog intenziteta, bilo da se radi o velikoj sili ili velikoj brzini. Ispoljavanje snage i sile u velikoj korelaciji je s krutošću mišićno-tetivnih jedinica. Ovo, naprotiv, ne znači da bi trebalo izbegavati ovaj vid istezanja, pogotovo jer niz drugih istraživanja govori njemu u prilog i demantuje negativan uticaj na ispoljavanje snage, ali uz kontrolisano i skraćeno trajanje. Ima svoje i te kako velike benefite kod osoba koje imaju problema sa opsegom pokreta, pogotovo kad se iskombinuju s vežbama adekvatnog disanja. Igračima prija jer im daje osećaj lakoće.

Proces istezanja u kontekstu uvodnog dela služi pripremi tela za trening i nema veze s trajnim povećavanjem pokretljivosti ako je neko rigidan. Odnosno, vrsta i trajanje istezanja u pripremi za trening i utakmicu će se razlikovati od istezanja u cilju trajnog povećanja amplitude pokreta (što će biti deo neke zasebne jedinice na početku pripremnog perioda ili će pažnja biti posvećena u prelaznom periodu), ali i od istezanja na kraju treninga, koje će se sprovoditi u cilju opuštanja i relaksacije nakon aktivnosti, u skladu sa afinitetima i potrebama igrača.

**Dinamičko istezanje** - može biti aktivno i balističko. Aktivno (funkcionalna fleksibilnost) predstavlja pomeranje ekstremiteta kroz pokrete do krajnjih opsega bez zadržavanja u krajnjim pokretima, ponavljajući ih po nekoliko puta. Balističko je slično, samo ono uključuje brže, nagle, naizmenične zamahe ili poskakivanje na kraju istih, koristeći moment inercije. Za razliku od statičkog ovo istezanje ima pozitivne efekte na predstojeću aktivnost i ispoljavanje brzine i snage i u slučaju trčanja i skakanja, agilnosti generalno.

Podiže temperaturu mišića i tela;

Stimuliše nervni sistem;

Formiranje većeg broja neurozinih sinapsi, samim tim povećanje produkcije sile;

Povećava razdražljivost motornih jedinica;

Poboljšava propriocepciju i aktivaciju.

U kolektivnom treningu dinamičko istezanje je najzastupljeniji vid jer za kratko vreme dovodi do spontanijih kontrakcija mišićnih grupa celog tela, pogotovo onih potrebnih za ispoljavanje različitih kretnih zadataka, pospešuje intramišićnu i intermišićnu koordinaciju, neophodnu za optimalnu mobilnost i aktivaciju, kao i funkcionalnu stabilnost i balanse u sklopu tih opsega. Može se izvoditi ležeći, stojeći, u kretanju i kombinovano. Na podu i u mestu može biti dobra kombinacija s vežbama mobilnosti, kao neizostavni deo rutine igrača kod individualne pripreme za trening. U kretanju je najdelotvorniji

**Proces istezanja u kontekstu uvodnog dela služi pripremi tela za trening i nema veze s trajnim povećavanjem pokretljivosti ako je neko rigidan. Odnosno, vrsta i trajanje istezanja u pripremi za trening i utakmicu će se razlikovati od istezanja u cilju trajnog povećanja amplitude pokreta, ali i od istezanja na kraju treninga, koje će se sprovoditi u cilju opuštanja i relaksacije nakon aktivnosti, u skladu sa afinitetima i potrebama igrača.**





**Zagrevanje može biti opšte i specifično. Opšte uključuje sva sredstva i metode koje ne uključuju ciljane košarkaške elemente. To su trčanje, vožnja bicikla, preskakanje vijače, kretnje na podnim merdevinama, konusima i sl. Specifično zagrevanje je vezano za tehničko i taktičko usavršavanje, koje se stavlja i u svrhu zagrevanja, ako se izvodi nižim intenzitetom.**

je u okviru kolektivnog zagrevanja, s loptom ili bez nje, ili uz mogućnost korišćenja različitih sredstava (vežbi) i rekvizita. Može se koristiti na pola terena u dva reda (tipično za utakmice) ili po celoj dužini terena – što je prilagodljivije treningu. Kombinuje se s tehnikama i sredstvima samog zagrevanja.

**Istezanje s pretkontrakcijom** uključuje izometrijsku kontrakciju pre samog stretchinga. Može se izvoditi na više načina, zavisno koju mišićnu grupu želimo da istežemo. Aktivacijom agonista ili sinergista biće pokrenuta tzv. autogena inhibicija refleksa. Usled aktivacije antagonista, proces recipročne inhibicije će izazvati opuštanje mišićne grupe s druge strane istog zgloba. Načini su različiti, ali im je cilj isti. Ovaj vid prija igračima kod neposredne individualne pripreme za samo takmičenje ili trening, jer uz povećanje opsega pokreta imaju osećaj aktivacije, snage i kontrole samog mišića u tom novom obimu pokreta (pogotovo kod autogene inhibicije), što je bitan faktor za zaštitu od istegnuća mekih tkiva. Idealno uklopiv u individualne rutine, najčešće se koristi pred dinamički stretching (ako je na podu) ili uz sam, ako se koristi stojeći. Preporučljive su dve do četiri sekunde mišićne aktivacije praćene sa tri do pet sekundi statičnog stretchinga (nekad i nekoliko pokreta dinamičkog stretchinga).

#### ● Zagrevanje

Zagrevanje služi za podizanje nivoa temperature i način na koji ga izvodimo zavisi od više razloga: tipa treninga, doba dana, pristupa pripremi za trening (individualna, kolektivna), uslova koje imamo, spoljne temperature i sl.

Kada izvodim kolektivno zagrevanje, obično ga povežem sa samim stretchingom (pogotovo dinamičkim), zbog uštede vremena, a i ta dva dela su sama po sebi uzročno-posledično povezani. Kod individualnog pristupa postoji mnogo više varijacija koje daju mogućnost

treneru da u toku zagrevanja ciljano unapređuje određene performanse i rešava probleme, ukoliko ih ima. Temperaturu tela je potrebno podići za stepen-dva u odnosu na normalnu, što izaziva određeni vid mehanizama u telu: pospešuje bolji protok krvi, bolju iskorišćenost kiseonika, smanjuje mišićnu stegnutost, povećava nervnu provodljivost, povećava funkcionalnost mišićnih vlakana, unapređuje metaboličke reakcije i obezbeđivanje anaerobne energije i dr.

Zagrevanje može biti opšte i specifično. Opšte uključuje sva sredstva i metode koje ne uključuju ciljane košarkaške elemente. To su trčanje, vožnja bicikla, preskakanje vijače, kretnje na podnim merdevinama, konusima i sl. Može se koristiti objedinjeno sa ostalim elementima uvodno-pripremnog dela i zasebno, zavisno od vremena koje imamo, kreativnosti i znanja trenera koji ga vodi, stanja igrača, tipa treninga. Ranije su pod zagrevanjem smatrala samo prosta trčanja, što je u slučaju košarke gubljenje vremena. Ušteda svakog minuta je dragocena i to može da se odradi na mnogo brži i svrsishodniji način.

Specifično zagrevanje je vezano za tehničko i taktičko usavršavanje, koje se stavlja i u svrhu zagrevanja, ako se izvodi nižim intenzitetom. Izazvaće benefite i napredak na duže staze, a na kraće će smanjiti monotoniju, povećati fokus i svesnost i prijem informacija. Može biti u cilju podizanja tehničkih performansi. Tu se najčešće koriste vežbe driblinga s kretanjima nižeg intenziteta, s jednom ili dve lopte iste ili različite veličine, vežbe dodavanja ili šuta ili kompleksi povezanih datih elemenata. Igrači posle tog tipa zagrevanja imaju bolji osećaj lopte u ruci i trude se da podignu svoje veštine na viši nivo, što dovodi do bolje svesnosti i mentalne uključenosti za kasniji prijem informacija.

Ako želimo da u svrhu zagrevanja uključimo neke taktičke zahteve, to su onda kretnje bez protivnika i kontakta, ili u košarkaškoj terminologiji „vežbe na 0“ (od 2 na



O do 5 na 0, ako je reč o napadu, ili tzv. shell drill u odbrani). Pored podizanja temperature, podižu se kognitivne funkcije i stvara timska povezanost.

Koje god da se zagrevanje sprovodi, moraju se ispoštovati određeni principi:

- početak mora ići od niskog ka srednjem intenzitetu;
- izbegavati visokointenzivne vežbe koje vode u hiperventilaciju i brzo podizanje laktata u krvi;
- izbegavati intenzivna kočenja zbog velikih sila i oštre promene pravca;
- aktivnost može biti kontinuirana i intervalna, i trajanje ne bi trebalo da bude duže od desetak min.

#### ● Mišićna aktivacija i potencijacija

Ovo je najvažniji deo same pripreme za glavni deo treninga. Poslednji je i samim tim u najvećoj korelaciji sa specifičnim kretanjima i zahtevima igre. Nakon njega igrač bi trebalo da se oseća spremno za visokointenzivne kretanje i kretanje u više pravaca. Interval izvođenja je od srednjeg do veoma visokog intenziteta.

- Aktivacija i stabilizacija mišića corea i gluteusa;
- Potencijacija donjeg dela tela;
- Vežbe dinamičke ravnoteže i adaptacija na stresove sile kočenja i promene pravca i agilnosti.

#### ● Funkcionalna aktivacija i stabilizacija mišića corea i gluteusa

Obično igrači u sklopu svojih individualnih rutina u parteru odrade vežbe stabilizacije donjeg dela leđa, pregibača i opružaća trupa kroz veliki broj varijacija izometrijskih i izotonijskih vežbi (bez rekvizita, s malim i velikim gumama, pilates i običnim loptama). Ako je ta početna faza odradena adekvatno i ranije, ostalo je još da core prilagodimo specifičnim pokretima u igri. Tada se najviše koriste sredstva koja imaju anticipativna i reaktivna dejstva. Najčešće su u stojećem stavu (paralelno, raskoračno, na jednoj nozi), gde telo prepoznaje dejstvo neke spoljne sile (trener, gume, opruge, lopte, teg) i voljom aktivacijom mišića trupa stvara svest i mehanizam adaptacije tela na promene položaja, ispadanja iz balansa, ulaska u kontakt i odgovora spoljnom stimulusu.

Kada pričamo o važnosti glutealne regije, gledamo ih sa dva aspekta – gluteus maksimum, glavni opružać u zglobu kuka sposoban da proizvede velike sile, i gluteus medijus (i njegovi sinergisti) važni za lateralnu stabilnost i zaštitu, pogotovo kolena kod doskoka. Opet, kao i za mišiće trupa, očekivano je da će igrači odraditi pred sam početak treninga jednostavne vežbače jačanja ovih mišića povezanih s vezicama jačanja trupa (izometrija, izotonija s gumama i bez njih, lopti...) Sada na kraju, u sklopu vežbi stabilizacije celog tela kroz doskoke, odskoke s kontaktom i bez njega telo prepoznaje i adaptira se (i fizički i mentalno) na stresogene faktore koji su izvedeni iz pokreta koji će ih očekivati u glavnom delu treninga. Veoma bitan deo za smanjivanje rizika od kontaktnih i beskontaktnih povreda skočnog zgloba, kolena...

#### ● Potencijacija donjeg dela tela

Postaktivacijska potencijacija (PAP) uobičajena je tehnika koja se koristi za kratkoročno povećanje snage i razvoj sile tokom treninga i takmičenja. Neizostavni je deo kompleksnog treninga, ali se može koristiti i u pripremi za svaki trening. Suština je u dejstvu velikog opterećenja, koje uzrokuje visoki stepen nervne stimulacije



(obično maksimalna izometrija), samim tim naknadno pospešuje sposobnost bolje kontrakcije mišića (obično nekim ekscentrično-koncentričnim kompleks). Mehanizmi koji uzrokuju PAP su povezani s metaboličkim promenama u samom mišiću (fosforilacija miozinskog lakog lanca), kao i korekcija motoneurona i njihove razdražljivosti.

Na samom terenu može da se izvede i bez opreme, a i s njom (medicinke, jake gume i opruge...). Najčešće je reč o maksimalnoj izometriji u odnosu na zid, ogradu, trenera, u kratkom trajanju do šest sekundi maksimalno, od jednog do tri seta. Posle toga sledi neki vid koncentrične ili ekscentrično-koncentrične kontrakcije s medicinkama, drop jumps, odskocima, lateralnim i čeonim ubrzanjima s gurnama i oprugama. Broj repeticija je mali, od tri do pet, od jednog do tri seta, da bi se izbegao zamor.

#### ● Promene pravca i agilnost

Agilnost je najkompleksnija motorička sposobnost, neophodna na oba kraja terena (i u odbrani i u napadu). U dugoročnom planiranju treninga mora joj se pristupiti progresivno i kontinuirano, zavisno od sposobnosti koju treba unaprediti. Sa aspekta funkcionalnog zagrevanja za trening ili utakmicu moramo obratiti pažnju na tri bitna elementa:

- usporavanje ili deceleracije i zaustavljanje;
- oštre promene pravca;
- lateralne kretanje.

Efikasno zaustavljanje je jedan od ključnih segmenata adekvatnih promena pravca i agilnosti. Naglašene su ekscentrične sile, dolazi do apsorpcije kinetičke energije, što je preduslov za kasnije jake koncentrične akci-

**U sklopu vežbi stabilizacije celog tela kroz doskoke, odskoke s kontaktom i bez njega telo prepoznaje i adaptira se (i fizički i mentalno) na stresogene faktore koji su izvedeni iz pokreta koji će ih očekivati u glavnom delu treninga. Veoma bitan deo za smanjivanje rizika od kontaktnih i beskontaktnih povreda skočnog zgloba, kolena...**







**Trener bi trebalo da bude motivator, autoritativan, glasan, da ima dobru komunikaciju sa igračima, da im objašnjava šta želi i na čemu bi i zašto to trebalo da rade. A igrači će mu verovati jedino ako sami oseće svoj napredak u tehnici trčanja, u obimu pokreta i fleksibilnosti, boljoj koordinaciji, kontroli lopte, sposobnosti zaustavljanja i doskoka, promene pravca, boljoj skočnosti, smanjenom hroničnom bolu, povećanoj snazi.**

je. Za sve te sile i stimuluse stopala i kolena skočni zglobovi moraju biti utrenirani, a adekvatnim zagrevanjem i adaptirani za kasnije delovanje maksimalnim intenzitetom. Adekvatne tehnike izvođenja i pripreme za zaustavljanja i promene pravca su ključne za prevenciju nekontaktnih povreda i povreda izazvanih oštrim promenama pravca.

Postoji još jedan benefit ovog dela zagrevanja, kada ga gledamo i iz fiziološkog ugla. Kao završni deo funkcionalne pripreme aktivira oba anaerobna sistema, i laktatni i alaktatni, kroz ciljane vežbe adekvatnog trajanja i pauza (najčešće od pet do 15 sekundi s pauzom od 1:1 ili 1:2). Glavni cilj aktivacije i potencijacije je da igrača prebace s tzv. moda performanse i izvedbe na mod preživljavanja ili takmičenja. Kad je reč o izvedbi, zastupljeni su optimalni i disanje i pokret. Sam trening, a pogotovo utakmica, traže neurološke, hormonalne i funkcionalne odgovore koji su mnogo iznad optimalnih. Organizam mora brzo da reaguje kako ne bi došlo do prekomernog korišćenja pojedinih delova lokomotornog aparata i akutnih povreda i za to bi trebalo da bude pripremljen i adaptiran. Iskusniji treneri i oni sa više znanja pre samog takmičenja ili treninga mogu manuelnim tehnikama da istestiraju snagu i fleksibilnost pojedinačnog pokreta i da doprinesu njegovoj neurološkoj aktivaciji i buđenju.

#### ● Zaključak

Uvodno-pripremni deo treninga ima svoje kratkoročne i dugoročne ciljeve. Treneri fizičke pripreme koji rade sistematski, sem gorenavedenih ciljeva, razmišljaju kako da svoj deo iskoriste što bolje i s tog drugog aspekta. Kada se pogleda na godišnjem nivou ili nekom

dugoročnijem, to nije uopšte kratko vreme (period pre samog treninga i nekih dvadesetak minuta uvodnog dela treninga pomnoženo sa svim trenažnim danima u jednoj nedelji, mesecu ili godini). S tim u vezi, trebalo bi i pristupiti po osnovnim zakonitostima i principima sportskog treninga. Neophodno je razdeliti odnos opšte i specifične pripreme, ali ih i objediniti u isti cilj (shodno uzrasnom dobu, trenažnom periodu u kome se tim nalazi, tipu treninga i sl.). I funkcionalnu pripremu igrača za trening planiramo da bude kontinuirana i redovna, s postepenim povećanjem opterećenja. Izbor sredstava i metoda zavisi od obučenosti, kreativnosti, posvećenosti trenera fizičke pripreme. Da li će koristiti jednostavnije vežbe ili će periodično uključivati neke složenije, nije toliko bitno. Bitno je da imaju svoje ciljeve, koje će ciklično zaokruživati, i te cikluse opet ponavljati samo s višeg nivoa sportskog postignuća. Trener bi trebalo da bude motivator, autoritativan, glasan, da ima dobru komunikaciju sa igračima, da im objašnjava šta želi i na čemu bi i zašto to trebalo da rade. A igrači će mu verovati jedino ako sami oseće svoj napredak u tehnici trčanja, u obimu pokreta i fleksibilnosti, boljoj koordinaciji, kontroli lopte, sposobnosti zaustavljanja i doskoka, promene pravca, boljoj skočnosti, smanjenom hroničnom bolu, povećanoj snazi. Igrača ne možeš prevariti i trebalo bi naći model i način kako prići svakom pojedinačno.

Adaptibilnost je vrlina pobednika. Vremena ima, trebalo bi ga pametno iskoristiti. Uvek će biti i talenta, samo što se generacije menjaju. Struka napreduje paralelno sa tehnološkim razvojem. Nekad je bio manjak informacija, a sad ih je previše. Bitno je naći svoj model rada, zadati ciljeve i prilagoditi ih datoj situaciji. ●

# Complete software solution for clubs and coaches

📅 Planning

📺 Monitoring

📺 Video analysis

📄 Playbook



## Video Analysis

Prepare for training and matches  
with tagging and drawing tools in XPS Analyzer



**Scan QR code**  
and try XPS for free  
[www.sidelinesports.com](http://www.sidelinesports.com)





