

Fizička priprema košarkaša II



Fizička priprema košarkaša — II

© 2026 Goran Damnjanović. Sva prava zadržana.

Samostalno digitalno izdanje autora.

Zvanično mesto izdanja: aicoachsimbion.com

SIMBION SUITE je deo Digitalnog Sportskog Ekosistema.

Knjiga II: praktičan rad sa igračem, na terenu i kroz trag odluke.

SADRŽAJ

1 Od trenerskog sistema do stvarnog igrača	1
1.1 Uloga fizičke pripreme košarkaša	1
1.2 FPK putanja: od tačke A do tačke B	1
2 Profil igrača: funkcija, motorika, pozicija i kontekst	6
2.2 Čitanje funkcionalnog profila: broj otvara pitanje	6
2.3 Pravila pre prvog testa	8
2.5 Brzina: prvi korak, ubrzanje i reakcija	9
2.6 Maksimalni dohvat i vertikalni skok	10
2.7 Horizontalni skok i kontrola doskoka	11
2.8 Tri funkcionalna profila	14
2.9 Od profila do individualnog zadatka	15
3 Simbion radna studija: Igrač 4A i Igrač 4B	17
3.1 Simbion radna studija 01: od brojke do terena	18
4 Deset stvarnih dosijea igrača	22
4.0.2 Organizator 1	22
4.0.3 Organizator 2	23
4.0.4 Bekovi: eksplozivnost nije isto što i rešena akcija	24
4.0.5 Bek 1	25
4.0.6 Bek 2	26
4.0.7 Krila: strana, pomoć i povratak u zadatak	27
4.0.8 Krilo 1	28
4.0.9 Krilo 2	29
4.0.10 Unutrašnji igrači: kontakt, druga lopta i izlazak iz reketa	30
4.0.11 Pozicija 4A	31
4.0.12 Pozicija 4B	32
4.0.13 Centar 1	33
4.0.14 Centar 2	34
4.1 Šta deset dosijea zapravo pokazuje	35
5 Zlatnih pola sata: individualni ulazak na teren	37
6 Terenski atlas: putanja, lopta, signal, kontakt i odluka	38
6.2 Goranovi terenski modeli: od linije kretanja do odluke	38
6.2.2 Bek: ugao, let lopte i puni sprint	40

SADRŽAJ

6.2.3 Krilo: čekanje informacije, sprint, pogled ka košu i povratak	42
6.2.5 Kako se vežba popravlja, a ne samo otežava	42
6.2.8 Visoki igrač: blok, oslobađanje, kontakt i sledeća akcija	43
6.2.12 Izlazak iz bloka, stop i šut iz balansa	45
6.2.13 Vizuelni signal, close-out i sledeća odluka	47
6.2.14 Ulaz sa strane, kontakt i završnica	49
6.2.15 Short roll, pas i novo pozicioniranje	51
6.2.17 Pas, re-cut, šut iz ugla i povratak u odbranu	52
6.3 Ista pozicija, tri načina da bek reši akciju	54
6.4 Tri kratka puta, jedan kriterijum kvaliteta	55
6.5 Krilni centar i centar: uloga bira završetak	57
6.5.1 Krilni centar: post, face-up ili šut sa distance	58
6.5.2 Centar: oslonac u postu, lice ka košu ili defanzivni stub	58
7 Od funkcionalnog nalaza do terenske akcije	60
7.2 Skok iz čučnja sa kontrolisanim doskokom	61
7.3 Sprint, promena pravca i reakcija	63
7.4 T-cross: više pravaca, jedan jasan kriterijum	65
7.5 Blok, short-roll, pas i novo pozicioniranje	66
7.6 Close-out, šut protivnika i defanzivna rotacija	67
7.7 Pas, ponovno oslobađanje i šut iz ugla	68
7.8 Cut, promena pravca i šut iz pozicije	69
7.9 Defanzivni shuffle, close-out i povratak	70
7.10 Skok, kontakt, pivot i druga završnica	71
7.11 Mirror drill: bočno praćenje i kontrola prostora	72
7.12 Decision drill: signal, promena pravca i košarkaška odluka	73
7.13 Reaktivni 3&D: shuffle, close-out i izbor šut-prodor	74
7.14 Skok iz kontakta i druga akcija krila	75
7.15 Lateralna kontrola u close-out situaciji	76
7.16 Stabilizacija A-B: kretanje, trup i promena pravca	77
7.17 Lateralni iskorak i rotacija trupa	79
7.18 Skok iz čučnja i doskok u balans	81
7.19 Sprint, promena pravca i vizuelna reakcija	83

SADRŽAJ

7.20 T-cross i balans doskok: reakcija, kretanje, kontrola	85
7.21 Teretana kao fizička priprema za teren	87
7.22 Kettlebell split stance: unilateralna snaga i kontrola trupa	88
7.23 Push sled: horizontalna sila za prvi korak	90
7.24 Farmer carry: teret, hod i stabilnost u kontaktu	92
7.25 Medicinka iz stabilnog stava: trup, ruke i prenos sile	94
7.26 Kettlebell hip hinge → niska lopta → prvi korak	96
7.27 Trap bar ili bučice → box-out → drugi skok	98
7.28 Vijača → ritam stopala → cut i šut	100
7.29 Ladder i heksagon → bočni izlaz → close-out	102
7.30 Niske prepone → doskok → sledeća odluka	105
7.31 Bučica u kontaktu → pivot → završnica ili pas	107
7.32 Kako kartice grade trening	109
7.33 Primer A — bek: prvi korak, trup i prenos sile	110
7.34 Primer B — krilo: jednonožna kontrola, duel i tranzicija	112
7.36 Matrica situacione fizičke pripreme: akcija vodi izbor	113
7.36.1 Spoljna linija: izlazak, odluka i povratak	114
7.36.2 Kontakt, visoki igrači i zajednička akcija	116
7.36.3 Ista pozicija, različita fizička akcentuacija	118
7.37 Zaključak	120
7.39 Specijalna priprema i situaciona priprema	121
7.39.1 Goranova radna logika: pozicija nije dovoljna	123
7.40 Konkretni pozicioni modeli: test ne propisuje vežbu, već otvara pitanje	125
7.41 Ista pozicija, zajednička osnova, različita prednost	127
7.42 Pet pozicija, više načina igre	129
8 Jedna vežba kroz stvarni mikrociklus	133
8.2 Isti zadatak kroz tri razvojna nivoa	133
8.3 Uvod: pripremiti sledeći zahtev	135
8.5 Doziranje: završiti dok cilj još postoji	136
8.7 Primer: dvostruki trenažni dan u početku priprema	138
8.8 Četiri sesijska modela: snaga, kontakt, odluka i oporavak	139
8.8.2 Model 2 — Snaga u kontaktu i rad sa partnerom	142

SADRŽAJ

8.8.3 Model 3 — Neuro-intenzivan rad: telo i odluka u istom zadatku	143
8.9 Operacionalizacija: kako vežba postaje upotrebljiva	144
8.10 Tri stanice: od obrasca do sledeće odluke	145
8.10.2 Stanica B — sprint, kočenje, signal	146
8.10.3 Stanica C — T-cross, kontrola u više ravni i povratak	146
8.11 Simbion trenerski slučajevi: kada isti model dobije konkretnog igrača	148
8.11.2 Slučaj 2 — 3&D bek koji posle close-outa izgubi ravnotežu za	149
8.11.4 Slučaj 4 — Krilo šuter koje zna putanju, ali ne čita blok	150
9 Dve stvarne sedmice: širok prozor i zgusnut raspored	152
9.2 Model B: utakmice u kratkom razmaku	152
9.3 Model C: dve utakmice u sedmici — sačuvati tonus, ne juriti razvoj	153
9.4 Jedan zajednički raspored, različiti mali prioriteti	156
9.5 Model D: produženi mikrociklus	157
9.6 Kako oceniti mikrociklus pre nego što počne sledeći	158
9.7 Jedna beleška koja menja sledeći dan	159
10 Trag odluke: kada plan ostaje, menja se ili staje	161
10.2 2. Kartica treninga	161
10.4 4. Kartica vežbe u funkcionalno-anatomskoj biblioteci	162
10.5 5. Operativni rečnik kvaliteta kretanja	163
10.5.1 Oslonac, sila i promena pravca	163
10.5.2 Ritam, informacija i odluka	164
10.6 Zaključak	166
10.8 Kako koristiti AI preporuku	167
10.10 AI ne pravi plan umesto trenera: nacrt, odluka i trag korekcije	168
10.11 Tri vremenska nivoa žive periodizacije	169
10.12 Kada se ništa ne menja	170
11 Zaključak: odluka se potvrđuje na terenu	171
12 Izabrani naučni izvori i stručna beleška	173

1 Od trenerskog sistema do stvarnog igrača

FPK 2 ne počinje definicijom fizičke pripreme. Ona je već postavljena u FPK 1. Ovde počinje igračem koji ulazi u salu ili na teren sa konkretnim telom, ulogom, istorijom rada, rasporedom i sledećom košarkaškom akcijom.

Kako čitati ovu knjigu

Čitalac kroz svako poglavlje prati isti praktični luk: profil → pitanje → funkcionalni zadatak → Zlatnih pola sata → terenska situacija → beleška i sledeća odluka. Ako taj luk nedostaje, vežba je samo izolovan sadržaj.

1.1 Uloga fizičke pripreme košarkaša

Šta je fizička priprema košarkaša? Zašto se treneri za fizičku pripremu često nazivaju kondicionim trenerima? Da bismo razumeli posao, moramo prvo znati šta on obuhvata, na šta se deli i sa čime se u stvarnosti suočava.

Moje shvatanje posla dugo se može svesti na jednostavnu rečenicu: **igrač mora biti sposoban da uradi ono što igra traži**. Fizička priprema je zato osposobljavanje igrača da izvrši taktičko-tehničke zadatke. To radi kroz planiranje, programiranje, razvoj antropomotoričkih osobina i svojstava, proprioceptijski proces i uklapanje u košarkaški trening. Ako nije uklopljena u igru, fizička priprema ostaje paralelna aktivnost i svodi se na opštu kondicionu pripremu sa ograničenim prenosom na teren.

Opšta ili kondiciona priprema

Pitanje: Koji osnovni kapaciteti tela nedostaju?

Trenerski smisao: Stvara osnovu za rad, ali sama po sebi nije dovoljna za košarkašku izvedbu.

Specifična ili usmerena priprema

Pitanje: Kako se kapacitet prenosi na zahteve košarke?

Trenerski smisao: Povezuje kretanje, ritam, prostor, rekvizite i energiju sa igrom.

Specijalna priprema

Situaciona priprema

Pitanje: Šta zahteva uloga koju igrač najčešće ima?

Trenerski smisao: Usmerava rad prema realnim zahtevima pozicije i sistemu tima.

Pitanje: Na koji način konkretan igrač obavlja svoju ulogu?

Trenerski smisao: Individualizuje rad prema stilu igre, odlukama, kontaktu i rasporedu napora.

Radne kartice 1: Četiri međusobno povezana nivoa fizičke pripreme.

Dva igrača na istoj poziciji nisu isti zadatak za fizičku pripremu, čak ni kada imaju slične parametre. Jedan bek pravi prednost ubrzanjem, drugi promenom ritma i šutom posle kretanja. Jedan centar gradi igru kroz kontakt, drugi kroz pravovremeno kretanje i završavanje. Zato se ne trenira etiketa pozicije, već igrač u njegovoj stvarnoj ulozi.

Pogrešno je očekivati da će igrač napredovati samo ponavljanjem pokreta. Ako se ne razvijaju antropomotorički i mentalni kapaciteti, promena ostaje plitka, netrajna i skupa po vremenu. Fizička priprema traži vreme i uslove: teren, prostor za kretanje, teretanu, rekvizite i dogovor sa košarkaškim trenerom. Igra se košarka, pa je ponekad teško objasniti zašto je fizička priprema potrebna. Zbog toga trening mora imati smisao koji igrač vidi i oseća.

Kognitivni faktori igrača mogu biti visoki za košarku, a nedovoljni za razumevanje fizičke pripreme. Zato zadaci moraju biti jasni, interesantni i logično povezani sa igrom. Kada je angažovanje igrača veće, veća je i verovatnoća da će kvalitet rada pratiti njegov potencijal.

1.2 FPK putanja: od tačke A do tačke B

FPK nije katalog teretane. To je sve što se dešava sa telom dok igrač ide od tačke A do tačke B: od stava i prve namere, preko prvog oslonca, ritma, kontakta, lopte i odluke, do kočenja, doskoka i sledeće akcije. Kettlebell, bučica, vijača, ladder, heksagon, prepone ili sanke nisu ni „dodatak“ ni zamena za teren. Svaki rekvizit ima mesto samo kada rešava deo te putanje i kada se njegov efekat proveri u košarkaškom zadatku.

1. Stav i namera

Telo rešava: položaj stopala, pogled, disanje, spremnost trupa i prepoznavanje informacije.

Trener proverava: može li igrač zauzeti stav bez ukočenosti i iz njega odgovoriti na signal?

2. Prvi oslonac i izlazak

Telo rešava: usmeravanje sile, ritam ruku, položaj karlice i prvi korak.

Trener proverava: vodi li izlazak iz stava u pravi smer, bez gubitka ravnoteže ili nepotrebnog dodatnog koraka?

3. Ritam i promena pravca

Telo rešava: koordinaciju stopala, kočenje, ponovno ubrzanje i kontrolu slabije strane.

Trener proverava: ostaje li kvalitet kada se promene smer, brzina, signal ili redosled koraka?

4. Kontakt i lopta

Telo rešava: stabilnost kroz kuk i trup, zaštitu prostora, prijem, dodavanje ili završavanje.

Trener proverava: čuva li igrač položaj i odluku kada je telo pod dodirrom ili kada prima loptu?

5. Dorskakivanje i sledeća akcija

Telo rešava: prihvatanje sile, kontrolu kolena i karlice, pogled i spremnost za novi zadatak.

Trener proverava: završava li doskok akciju ili igrač može odmah nastaviti u odbranu, skok ili izlazak?

Putne kartice 2: Svako sredstvo ima smisao tek kada podrži jasan deo putanje od tačke A do tačke B.



Slika 3: Kontakt, zaštita lopte i sledeća akcija: rad nogu i trupa čuva prostor dok igrač prima kontakt i ostaje spreman za dodavanje, završavanje ili novi izlazak.

Ovaj model čuva trenera od dve krajnosti. Prva je da rad van terena smatra nevažnim. Druga je da vežbu sa rekvizitom proglasi specifičnom samo zato što izgleda snažno ili moderno. FPK je specifična onda kada se jasno zna: koji deo

putanje treniramo, za kog igrača, u kom trenutku sedmice i kako ćemo ga vratiti na teren.

2 Profil igrača: funkcija, motorika, pozicija i kontekst

Dijagnostika nije prikupljanje brojeva radi tabele. Ona je početak procesa donošenja odluka: kome je potreban razvoj, kome korekcija, kome oporavak, a kome je potreban samo bolji način da postojeću sposobnost prenese u igru. Test bez tumačenja je podatak; test povezan sa pozicijom, tehničko-taktičkim zadatkom, opterećenjem i ponašanjem igrača postaje trenerska informacija. U košarci se istovremeno pojavljuju sprint, skok, kočenje, promena pravca, bočna odbrambena kretanja, reakcija na protivnika i kontakt. Zbog toga jedan rezultat ne može opisati igrača. Sistematski pregled testiranja kod odraslih košarkaša naglašava širok raspon fizičkih karakteristika i potrebu za ponovljivim, standardizovanim protokolima koji omogućavaju praćenje promene kroz vreme, a ne samo jednokratno poređenje.

2.1 Funkcionalna procena: zdravstveni kontekst i trenerska odluka

Funkcionalna procena počinje na početku priprema, ali njena vrednost nije u gomili brojeva. Lekar i specijalizovani stručnjaci procenjuju zdravstveni status, telesnu strukturu i funkcionalne parametre u okviru svoje nadležnosti. Trener zatim koristi dozvoljene informacije da odredi bezbedan početak rada, prioritet za razvoj i potrebu za korekcijom. Medicinska procena, laboratorija i kardiorespiratorno testiranje nisu zamena za trenersko oko; trenerovo oko takođe nije zamena za medicinski nalaz.

Za trenera je važan i odnos igrača prema testiranju. Iskusniji igrač nekad ostavlja rezervu da bi kasnije pokazao napredak; mlad igrač nekad pokušava da nadoknadi neiskustvo prevelikim ulaganjem i podigne rizik. Zato se unapred određuju postupak, broj pokušaja, kriterijum valjanog pokušaja i pravo da se test prekine kada kvalitet ili bezbednost padnu.

Izvor informacije	Šta može pokazati	Kako trener koristi podatak
Medicinski pregled	Zdravstvena ograničenja i smernice za bezbedan rad.	Poštuje odluku medicinskog tima i prilagođava početni rad.
Telesna struktura	Telesna masa, sastav, raspodela nemasne mase i tečnosti u okviru stručne procene.	Prati promene kroz vreme bez brzih zaključaka o spremnosti.
Kardiorespiratorna procena	Individualne vrednosti i zone iz stručnog nalaza.	Povezuje nalaz sa tolerancijom opterećenja, rasporedom i oporavkom.
Video i biomehanika	Kvalitet kretanja, simetrija, doskok, kočenje i kompenzacije.	Postavlja pitanje za korekciju, ne postavlja medicinsku dijagnozu.
Razgovor s igračem	Subjektivni osećaj, navike, umor, istorija rada i spremnost za napor.	Dopunjuje brojke i bira realniji sledeći korak.

Tabela 1: Funkcionalna procena: informacije koje se povezuju, a ne sabiraju bez konteksta.

Brojevi iz laboratorije, bioimpedanse ili testa opterećenja moraju ostati povezani sa datumom, korišćenim postupkom, prethodnim stanjem, rasporedom i stručnim tumačenjem. U ovoj knjizi ne postaju univerzalne norme. Njihova vrednost je u ponovljenom poređenju istog igrača sa sopstvenim prethodnim stanjem i sa zahtevom koji ga čeka na terenu.

2.2 Čitanje funkcionalnog profila: broj otvara pitanje

Funkcionalni izveštaj nije spisak vrednosti koje trener pretvara u etiketu „spreman“ ili „nespreman“. On povezuje više različitih merenja sa datumom, postupkom, zdravstvenim kontekstom i zahtevom koji igrač treba da ispuni. Trener ne tumači nalaz umesto lekara ili specijaliste. Njegov posao je da postavi radno pitanje: šta ovaj stručni nalaz menja u organizaciji prvog rada, u doziranju i u praćenju odgovora na teren?

Grupa pokazatelja	Šta trener ne sme zaključiti sam	Pitanje koje vodi sledeći korak
Telesna masa, masno tkivo i mišićna masa	Da jedan rezultat određuje kvalitet igrača, njegovu zdravstvenu sliku ili idealnu telesnu masu.	Da li se promena ponavlja u istim uslovima i da li stručni tim vidi ograničenje ili smernicu važnu za rad?
Raspodela nemasne mase i tečnosti	Da mala razlika automatski znači problem, asimetriju ili razlog za korekciju bez dodatne procene.	Koja je razlika stabilna, šta je kontekst merenja i šta se, ako je potrebno, proverava kroz bezbedan obrazac kretanja?
Puls, pragovi i potrošnja kiseonika iz stručnog nalaza	Da jedna vrednost postaje univerzalna zona treninga ili prognoza učinka na terenu.	Kako se nalaz uklapa sa rasporedom, putovanjem, prethodnim opterećenjem i planom stručnog štaba?
Maksimalna brzina u laboratorijskom protokolu	Da laboratorijska brzina sama opisuje prvi korak, kočenje ili reaktivnost u košarci.	Da li se informacija potvrđuje kratkim terenskim ubrzanjem, kvalitetom kočenja i reakcijom na signal?
Ponovljena procena kroz sezonu	Da svaka promena dokazuje poboljšanje ili pogoršanje bez obzira na podlogu, vreme, odmor i postupak.	Da li je isti protokol ponovljen i šta se promenilo u stvarnom treningu i ulozi igrača?

Tabela 2: Funkcionalni profil ne daje gotovu presudu; on daje stručnom štabu bolje pitanje za sledeću odluku.

Motorički testovi nisu takmičenje u brojevima niti prilika da se igrač stavi u gotovu kategoriju. Njihova svrha je da se ustanovi početno stanje, da se vidi kako je rezultat ostvaren i da se odredi šta trening sledeće treba da reši. Tokom sezone rade se kraće tranzitne provere, a završna procena ima smisla samo ako može da odgovori kako su igrači reagovali na stimuluse kroz vreme.

Najvažnije je da se testiranje napravi kao trening: sa jasnim objašnjenjem, doslednim zagrevanjem, bezbednim redosledom, dovoljnim prostorom, istim kriterijumom pokušaja i beleškom o kontekstu. Trener ne traži savršen protokol

koji klub ne može da ponovi. Traži postupak koji tim može sprovesti dosledno i iz kog može doneti bolju odluku.

2.3 Pravila pre prvog testa

Provera	Šta se standardizuje	Zašto to štiti rezultat
Prostor i bezbednost	Dovoljna zona za zaustavljanje, podloga, obuća, rekviziti i put kretanja.	Smanjuje nepotreban rizik i omogućava uporedivost.
Zagrevanje	Isti redosled aktivacije, pokretljivosti i pripremni pokušaja.	Rezultat manje zavisi od slučajnog stanja tela na početku.
Pokušaji	Broj pokušaja, odmor, pravilo validnosti i uslov prekida.	Igrač zna šta se od njega traži, a trener može pošteno uporediti rezultate.
Kontekst	Datum, prethodno opterećenje, putovanje, san, subjektivni osećaj i eventualna ograničenja.	Objašnjava odstupanje pre nego što se promeni program.
Video i beleška	Isti ugao snimanja kada je moguć i kratka trenerska zabeleška.	Broj dobija objašnjenje: kako je rezultat postignut.

Tabela 3: Test je upotrebljiv samo kada je postupak dovoljno dosledan da se može ponoviti.

2.4 Minimalna baterija: pet pitanja pre programa

Potpuna lista testova nije uvek bolja lista. Kada su vreme, prostor ili broj igrača ograničeni, stručni štab prvo bira nekoliko pitanja koja najviše menjaju sledeći trening. Minimalna baterija ne pravi rang-listu, već početnu mapu: kako igrač izlazi, proizvodi silu, prihvata silu, menja smer i prenosi telo u košarkaški zadatak. Isti okvir može da služi početku priprema i kratkim tranzitnim proverama, ali se nikada ne tumači bez konteksta.

Pitanje	Praktični zadatak	Šta se beleži pored rezultata
Kako izlazi?	5 m i 10 m iz standardizovanog stava, uz bezbednu zonu za usporavanje.	Prvi korak, nagib trupa, ritam ruku, kontrola u završetku i razlika između poznatog starta i odgovora na signal.
Kako proizvodi silu nagore?	Maksimalni dohvat i skok sa dogovorenim pripremom i istim kriterijumom doskoka.	Predzamah ruku, ritam opuštanja, kontrola trupa, položaj stopala i mirno prihvatanje doskoka.
Kako proizvodi silu napred i prihvata je?	Horizontalni skok iz mesta ili sa dogovorenim kratkim zaletom.	Priprema, prenos sile, položaj kolena, raspodela oslonca i kontrolisan završetak, ne samo dužina.
Kako menja smer?	Kratak šestougao, linijski zadatak ili drugi unapred određen poligon u oba smera.	Ulazak u promenu, bočna razlika, kočenje, dodatni koraci, gaženje linije i pad kvaliteta kroz ponavljanje.
Može li telo da podrži košarkaški kvalitet?	Standardizovan prijem, šut, dodavanje ili završavanje posle dogovorenog kretanja.	Stopala, ritam, izbor, održanje preciznosti i tačka u kojoj fizički zahtev menja tehnički zadatak.

Tabela 4: Minimalna test-baterija počinje pitanjem koje će promeniti trening, ne brojem zadataka koji može stati u jedan dan.

Ako se za isti dan ne može sačuvati kvalitet pokušaja, baterija se deli. Brzina i skok mogu biti jedan blok; promena pravca, ponavljeni pokret i preciznost drugi blok. Tako se ne šteti samo vreme — čuva se smisao svakog rezultata. Za mlađeg ili nedovoljno pripremljenog igrača zadatak se dodatno pojednostavljuje, uz oslonac na kvalitet izvođenja, a ne na poređenje sa bilo kakvom normom.

2.5 Brzina: prvi korak, ubrzanje i reakcija

U košarci je praktičnije meriti ono što se stvarno pojavljuje u igri: prvi korak, ubrzanje na kratkom prostoru, prelazak iz signala u pokret i sposobnost da se posle ubrzanja održi kontrola. Deonica od 20 metara može dati širu sliku, a 5 i 10 metara često bolje otkrivaju kvalitet prvih koraka. Za svaki pokušaj ostavlja

se dovoljno prostora iza cilja, jer test ne prestaje u trenutku kada igrač prođe oznaku.

Reakcija na stimulus može se meriti samo ako postoje odgovarajući uslovi i alati. Bez njih trener koristi video, standardizovan vizuelni ili zvučni signal i pažljivo posmatranje. Iskustvena procena ima mesto, ali treba da ostane beleška pored rezultata, a ne zamena za njega.

Br.	Igrač	20 m	10 m	5 m
1				
2				
3				
4				

Tabela 5: Radni obrazac testa brzine: najbolji validan pokušaj, uz zapis uslova testiranja. Test brzine nema smisla ako ostane samo vreme. Trener posmatra startni položaj, prvi korak, položaj trupa, ritam koraka, rad ruku, sposobnost kočenja i prelazak na košarkaški zadatak. U kasnijem delu sezone tranzicioni napad, odbrana tranzicije i kompleksne vežbe s loptom često bolje održavaju košarkaški smisao od velikog broja izolovanih sprinteva.

2.6 Maksimalni dohvat i vertikalni skok

Zid, centimetar i kreda mogu biti sasvim dovoljni za praktičnu procenu. Meri se maksimalni dohvat, zatim najviša tačka koju igrač dodirne pri skoku; razlika predstavlja ostvareni odraz. Vrednost testa nije samo u centimetrima. Trener gleda pripremu, predzamah ruku, ritam ekstenzije, kontrolu trupa i kvalitet doskoka.

Košarka sadrži skokove iz mesta, iz jednog koraka zaleta i ponovljene odraze. Zato rezultat jednog skoka ne opisuje celu eksplozivnu sposobnost. Posebno je važno posmatrati da li igrač može da bezbedno prihvati silu pri doskoku pre nego što se od njega traži više visine ili više ponavljanja.

Br.	Igrač	Visina skoka	Maksimalni dohvat	Odras
1				
2				
3				

Tabela 6: Radni obrazac za maksimalni dohvat i vertikalni odraz.



Slika 4: Vertikalni skok: predzamah ruku, opružanje i kontrolisan povratak u oslonac čine jedan obrazac.

2.7 Horizontalni skok i kontrola doskoka

Ko osvoji više prostora u jednom kvalitetnom koraku ili skoku, često dobija prednost. Horizontalni skok iz mesta ili sa dogovorenim kratkim zaletom daje praktičnu informaciju o prenosu sile napred. Obeleži se mesto odraza i meri

tačka kontrolisanog doskoka. Kada klub ima mogućnost, svaki doskok se snima posebno.

Odraz i doskok se ne ocenjuju samo dužinom. Trener prati položaj kolena, stopala, trupa, ruku i sposobnost da igrač zadrži ravnotežu. Test može da se ponovi obema nogama pojedinačno, ali se njegova forma, broj pokušaja i kriterijumi prilagođavaju uzrastu, iskustvu i trenutnom stanju igrača.



Slika 5: Horizontalni skok: priprema, prenos sile i kontrolisan doskok važniji su od rezultata bez konteksta.

AI preporuka

Kratak video iz istog ugla može pomoći da se uporede odraz i doskok kroz vreme. AI može označiti pitanja za proveru, poput razlike leve i desne strane ili gubitka kontrole trupa, ali ne sme postaviti dijagnozu povrede samo na osnovu snimka.

2.8 Tri funkcionalna profila

U ovom poglavlju koristimo tri široka profila radi preglednosti. Oni nisu zamena za individualni dosije i ne zatvaraju igrača u jednu ulogu.

Profil	Česti zahtevi igre	Fizički prioriteti	Primeri prenosa
Bek / kreator igre	Start, zaustavljanje, više promena pravca, kontrola lopte, kasna odluka, kontakt pri prodoru.	Ubrzanje, kočenje, stabilnost trupa i ramena, lateralna organizacija, ponovljeni kvalitet rada.	Prvi korak iz stava, izlazak iz driblinga, close-out, pas ili šut posle promene ritma.
Krilo / hibrid	Tranzicija, odraz, duel, lateralni rad, pomoć u odbrani, završavanje iz više pozicija.	Odras i doskok, lateralna snaga, kontrola rotacije, snaga kroz kontakt, sposobnost ponavljanja akcija.	Close-out i povratak, skok iz trčanja, kontakt pri završavanju, promena zadatka u tranziciji.
Visoki igrač	Zauzimanje pozicije, box-out, kontakt u reketu, odraz iz ograničenog prostora, povratak u odbranu.	Snaga kukova i trupa, apsorpcija sile, ekscentrična kontrola, gornji deo tela, prvi korak u malom prostoru.	Borba za poziciju, drugi skok, doskok u gužvi, izlazak iz pick-and-roll situacije.

Tabela 7: Radna matrica: Tri funkcionalna profila.

Ovi profili prate autorsku logiku da bek, krilo i centar ne nose isti fizički problem. Ipak, svaka tabela je mapa razgovora, ne recept. Igrač koji menja uloge, igra

u maloj postavi ili ima specifičnu tehničko-taktičku odgovornost može imati drugačiji prioritet od tipičnog profila.

2.9 Od profila do individualnog zadatka

Program po poziciji nastaje kroz četiri pitanja.

Pitanje	Šta trener analizira	Ishod
Akcija	Koja se igračka akcija najčešće ponavlja ili odlučuje ishod?	Jasan taktičko-fizički cilj.
Ograničenje	Da li je problem u sili, kontroli, brzini, mobilnosti, percepciji, veštini ili oporavku?	Tačna karika koju treba razvijati ili štititi.
Kontekst	Faza sezone, minutaža, raspored, putovanje, zdravlje, učenje i dostupna oprema.	Doza i izbor sredstva koji odgovaraju trenutku.
Provera	Koji znak pokazuje da se promena prenela u igru?	Video, test, zadatak na terenu, samoprocena ili kombinacija.

Tabela 8: Pozicija postaje program tek kada prođe kroz individualni kontekst. Ovaj redosled sprečava dve greške. Prva je da se isti blok preslika na svakog igrača iste pozicije. Druga je da se individualizacija pretvori u nasumično biranje vežbi. Individualni rad nije kaos; on je precizniji odgovor na isti sistem pitanja.

3 Simbion radna studija: Igrač 4A i Igrač 4B

Simbion je u ovoj knjizi partnerstvo trenera i AI, a ne naziv aplikacije. Studija 4A i 4B ostaje puna: stvarni podaci, prvi predlog, Goranova korekcija, individualni zadaci i terenska provera.

Kako čitati oznake i podatke

D/L znači desno/levo. Par vrednosti ne daje dijagnozu; otvara pitanje koje se proverava kroz isti zadatak na obe strane.

OptoJump je sistem za merenje vremena kontakta, skoka i reakcije. Trener čita obrazac i promenu kroz vreme, ne samo jedan broj.

RERpeak, VO2max i rezerva disanja su podaci iz stručne procene tolerancije opterećenja. Ne tumače se kao medicinska presuda niti bez konteksta testiranja. **s-RPE** je kratka subjektivna ocena doživljenog napora posle sesije. Klub čuva istu skalu i isti trenutak beleženja kroz sezonu.

3&D označava igrača koji širi teren šutem i čuva ga odbranom; **close-out** je kontrolisani izlazak na šutera; **re-cut** je novo kretanje posle prvog izlaska; **short roll** je kratko otvaranje ka košu posle bloka. Oznake pomažu brzom dogovoru, ali ne zamenjuju video, teren i trenersku odluku.

3.0.1 Simbion radna studija 01: dva profila na poziciji 4

Prazan obrazac ne uči trenera kako se broj čita. Zato su ovde sačuvana dva stvarna, anonimna profila iz rukopisa. Oznake **Igrač 4A** i **Igrač 4B** štite privatnost, ali stvarne vrednosti ostaju. Nijedan broj nije medicinski zaključak niti gotov program; svaki otvara pitanje koje se zatim proverava kroz kretanje, kontakt, loptu i odluku na terenu.

Igrač 4A — krilni centar

Početni telesni profil. 36 godina; 198 cm; 108,6 kg; skeletna mišićna masa 53,6 kg; masno tkivo 15,0 kg; procenat masti 13,8%; bazalni metabolizam 2.391 kcal/dan.

Raspodela nemasne mase. Ruka D 5,64 kg; ruka L 5,67 kg; trup 39,8 kg; noga D 14,62 kg; noga L 14,45 kg.

Funkcionalni kontekst. RERpeak 1,11; rezerva disanja 7%; vršni puls 170/min; maksimalna brzina u protokolu 13,5 km/h; deonica 1.049,24 m; VO2max 4,869 l/min odnosno 45 ml/kg/min; aerobni prag 3,656 l/min; anaerobni prag 4,819 l/min.

Pitanje za teren. Kako se kasnije uočen signal razlike strana vidi u box-outu, drugom skoku, prvom koraku iz kontakta i unutrašnjem ili spoljašnjem pivotu?

Igrač 4B — drugi unutrašnji profil

Početni telesni profil. 30 godina; 203 cm; 101,7 kg; skeletna mišićna masa 50,6 kg; masno tkivo 13,4 kg; procenat masti 13,2%; bazalni metabolizam 2.276 kcal/dan.

Raspodela nemasne mase. Ruka D 5,43 kg; ruka L 5,60 kg; trup 39,3 kg; noga D 13,82 kg; noga L 13,86 kg.

Funkcionalni kontekst. RERpeak 1,18; rezerva disanja 10%; vršni puls 194/min; maksimalna brzina u protokolu 14,7 km/h; deonica 1.115,96 m; VO2max 4,670 l/min odnosno 46 ml/kg/min; aerobni prag 3,411 l/min; anaerobni prag 4,417 l/min.

Pitanje za teren. Da li ograničenje nastaje pri proizvodnji sile, organizaciji starta, kočenju ili prelazu iz kontakta u sledeću košarkašku akciju?

Trenerska granica

Dva igrača na istoj poziciji nisu dva ista treninga sa različitim opterećenjem. Telesni sastav i funkcionalni podaci daju početnu sliku; tek video, funkcionalni zadatak, stvarna uloga, minutaža i odgovor igrača određuju prvu korekciju.

3.1 Simbion radna studija 01: od brojke do terena

Sledeća radna studija vraća stvarne podatke iz rukopisa. Dva igrača su na istoj poziciji, ali njihovi rezultati ne otvaraju isto pitanje, ne vode istom funkcionalnom

zadatku i ne dobijaju isti trening samo sa većom ili manjom težinom. Broj je ovde početak razgovora između igrača, trenera, stručnog štaba i AI podrške.

OptoJump pokazatelj	Igrač 4A	Igrač 4B	Šta trener prvo proverava
Optoakustična reakcija	1,103 s	1,309 s	Da li se razlika vidi kada signal vodi u prvi korak, zatvaranje prostora ili izlazak iz kontakta?
Vrh skoka	38,2 cm	27,0 cm	Kako je rezultat ostvaren i da li se sila prihvata organizovanim doskokom?
Prosek pet skokova	37,0 cm	26,0 cm	Da li ritam i obrazac ostaju prepoznatljivi kroz ponavljanje?
Eksplozivna snaga, obe noge	15,94 W/kg	12,01 W/kg	Da li je ograničenje proizvodnja sile, priprema odraza, kočenje ili nastavak akcije?
Jednonožni vrh skoka	15,0 / 19,8 cm	15,7 / 15,7 cm	Da li je signal razlike vidljiv u iskoraku, pivotu, doskoku ili drugom skoku?
Jednonožna eksplozivna snaga	9,15 / 10,87 W/kg	9,21 / 9,42 W/kg	Da li kvalitet slabije organizovane strane ostaje prisutan i kada se doda lopta ili kontakt?

Tabela 9: Stvarni OptoJump podaci dva igrača na poziciji 4: razlika otvara funkcionalno pitanje; ne dodeljuje automatsku etiketu strani ili igraču. U parovima D/L znači desno/levo.

Funkcionalna provera: Igrač 4A

Viši bilateralni rezultat i izraženiji jednonožni signal ne znače da je jedna strana „loša“. Trener prvo proverava box-out, drugi skok i prvi korak iz kontakta: odnos stope, kolena, kuka i trupa pri kontaktu, tišinu doskoka, izbor strane i da li igrač posle skoka može da izabere pas, završetak ili povratak u odbranu.

Prvi terenski zadatak: kontrolisan box-out sa dogovorenim, laganim kontaktom; drugi skok; povratni pas ili završetak. Zahtev se podiže tek kada doskok ostane organizovan i igrač posle kontakta zadrži sledeću odluku.

Funkcionalna provera: Igrač 4B

Niži bilateralni rezultat uz mirniju jednonožnu sliku ne znači da igrač 4B treba da kopira rad igrača 4A. Trener prvo proverava proizvodnju sile, organizaciju starta i kočenje kroz prijem na laktu ili post-up: da li igrač iz kontakta može da izađe u sledeću akciju bez dodatnih koraka, gubitka položaja ili kašnjenja u povratku.

Prvi terenski zadatak: prijem, jedan kontrolisan kontakt, zaustavljanje, izlazak i povratna odbrambena akcija. Putanja se usložnjava samo kada kvalitet prvog izlaska i kočenja ostane vidljiv.

AI prvi izlaz — primer koji još nije spreman za primenu

Ovo je studija ograničenja predloga bez konteksta, ne zadatak za kopiranje. Na osnovu brojeva AI je prvo predložio rad na donjoj snazi i pliometriji za snažniji profil, a bazični razvoj snage i eksplozivnosti za profil sa nižim bilateralnim rezultatom. U izvornoj radnoj verziji za igrača na poziciji 4 predloženi su mrtvo dizanje 4×6 pri 80% 1RM, skok iz čučnja sa 10 kg 3×8 , shuttle 4×10 m i bočni rad sa medicinkom 3×10 m.

To je koristan prvi izlaz zato što organizuje podatke. Nije dovoljan poslednji izlaz: još ne zna kako se dva igrača kreću, šta stvarno rade na poziciji 4, kakva im je minutaža i da li isti broj pokazuje isti problem na terenu.

Goranova korekcija: test ne propisuje vežbu

Dva igrača na istoj poziciji ne treniraju isto zato što svi testovi nisu isti zadatak. Igrač 4A prvo čuva kvalitet jednonožnog prihvatanja sile i izbor strane pod kontrolisanim kontaktom. Igrač 4B prvo gradi proizvodnju sile, prvi izlazak iz kontakta i organizaciju kočenja. Korekcija ne odvaja igrača od terena: ona ostaje u box-outu, post-upu, pivotu, drugom skoku, povratku u odbranu ili sledećoj odluci.

Igrač 4A — košarkaški rad

Pripremni prozor: dva puta u sedmici, 3–4 serije kratkog box-out → drugi skok → pas ili završetak. Kontrolisani kontakt, ista početna pozicija i kvalitet doskoka odlučuju o broju pokušaja. U teretani se čuva unilateralna snaga samo kroz obrasce koje igrač tehnički kontroliše.

Takmičarski prozor: jedan kratak podsetnik u danu održavanja ili posle oporavka; ne dodaje se zamor radi broja serija.

Ponovna provera: miran oslonac, izbor strane i sledeća odluka ostaju čitljivi kroz dogovoreni broj kvalitetnih ponavljanja.

Igrač 4B — košarkaški rad

Pripremni prozor: dva puta u sedmici, prijem → jedan kontakt → zaustavljanje → izlazak → povratna odbrambena akcija. Snaga se gradi kroz jasne obrasce, ali putanja, kočenje i nastavak akcije ostaju merilo kvaliteta.

Takmičarski prozor: jedan blok održavanja sa manjim obimom i većim kvalitetom; rad se vraća u box-out, post-up i povratak, a ne ostaje samo na skoku.

Ponovna provera: jači prvi izlazak, kočenje bez dodatnih koraka i završetak akcije bez raspada položaja.

Trenažne odluke 6: Dve različite trenažne odluke za istu formalnu poziciju: broj, video, uloga i odgovor igrača čine jednu radnu celinu.

AI preporuka za ponovnu proveru

AI može objediniti isti OptoJump protokol, kratki video zadatka, datum, oporavak, minutažu i trenersku belešku. Sledeći izlaz nije automatsko povećanje obima: stručni štab bira da li potvrđuje smer, ponavlja proveru radi pojašnjenja ili menja zahtev da bi zaštitio igrača.

4 Deset stvarnih dosijea igrača

Ovo nije druga teorijska tabela, niti rang-lista igrača. Ovo je zatvorena radna biblioteka deset anonimnih profila iz jedne stvarne baterije testiranja. Svaki dosije povezuje telesnu sliku, OptoJump, kardio-pulmonalnu procenu, prvi Simbion predlog i Goranovu odluku koja ga vraća na teren.

Puna radna studija dva profila na poziciji 4 već je pokazala način čitanja podatka. Ovde se isti princip širi na ceo testirani tim. Broj ne određuje vrednost igrača, ne postavlja medicinsku dijagnozu i ne bira trening sam. On otvara pitanje koje trener mora proveriti kroz stav, oslonac, kontakt, putanju, loptu, odluku i sledeću akciju.

Kako čitati biblioteku. Svaki profil ima tri stvarna sloja podataka: telesni sastav, skok i reakciju, zatim toleranciju rada. Ispod njih ostaje prvi Simbion smer rada. Poslednja reč nije spisak vežbi: Goranova korekcija određuje stranu terena, košarkašku situaciju, granicu opterećenja i znak koji trener ponovo proverava.

4.0.1 Organizatori: isti ritam igre, različit ulaz u akciju

4.0.2 Organizator 1

Stvarni testirani profil. Anonimizovani spoljašnji profil, 26 godina. Kod ovog igrača brži odraz i reakcija ne oslobađaju trenera obaveze da proveri da li prvi korak ostaje koristan kada se doda lopta, pritisak i druga odluka.

Telesna slika

Godine: 26 · **Visina:** 190 cm · **Masa:** 79,7 kg

Skeletna mišićna masa: 41,2 kg ·

Masti: 10,3%

Nemasna masa nogu D/L: 11,44 / 11,55 kg

Trup: 31,7 kg · **Bazalni metabolizam:** 1.914 kcal/dan

OptoJump: odraz, reakcija i strana

Optoakustična reakcija: 1,132 s

Vrh / prosek 5 skokova: 38,6 / 37,7 cm

Eksplzivna snaga, obe noge: 14,76 W/kg

Jednonožni vrh D/L: 22,5 / 23,4 cm

Jednonožna snaga D/L: 10,84 / 11,16 W/kg

Kardio-pulmonalni kontekst

RERpeak: 1,16 · **Rezerva disanja:** 27%

Vršni puls: 199/min · **Brzina:** 14,3 km/h

Distanca: 1.006,60 m · **VO2max:** 4,056 l/min; 51 ml/kg/min

Aerobni / anaerobni prag: 2,635 / 3,451 l/min

Simbion: prvi smer rada

Prvi predlog je zadržati reaktivne sprintove, ubrzanja i kratke promene pravca. To je razuman početak, ali sam rezultat ne kaže da li igrač izlazi iz pick-and-rolla na vreme, vidi drugog pomoćnog igrača ili koristi stranu na kojoj je organizovaniji.

Goranova korekcija

U pripremnom delu ne odvajaju se brzina od igre. Isti početak ostaje u prijemu, jednom vođenju i izlasku prema sledećem prostoru. U takmičarskom delu ne dodaje se veliki volumen; zadržava se kratka, kvalitetna informacija pre zadatka koji igra u sistemu tima.

Košarkaška provera i sledeći korak

Provera: prijem iz pritiska → prvi korak → pas ili povratak na loptu. Trener menja samo jednu promenljivu: signal, ugao pomagača ili stranu izlaska. Ako odraz ostane dobar, a odluka kasni, sledeći rad nije jači sprint nego jednostavniji vizuelni redosled u istoj akciji.

4.0.3 Organizator 2

Stvarni testirani profil. Anonimizovani spoljašnji profil, 30 godina. Ovaj igrač ima drugačiji odnos telesnog sastava, skoka i brzine testa; ne dobija kopiju rada prvog organizatora samo zato što formalno igra istu poziciju.

Telesna slika

Godine: 30 · **Visina:** 180 cm · **Masa:** 84,0 kg

Skeletna mišićna masa: 40,6 kg ·

Masti: 16,1%

Nemasna masa nogu D/L: 10,48 / 10,49 kg

Trup: 30,1 kg · **Bazalni metabolizam:** 1.892 kcal/dan

OptoJump: odraz, reakcija i strana

Optoakustična reakcija: 1,201 s

Vrh / prosek 5 skokova: 34,6 / 33,6 cm

Eksplzivna snaga, obe noge: 15,42 W/kg

Jednonožni vrh D/L: 18,8 / 18,9 cm

Jednonožna snaga D/L: 11,02 / 10,89 W/kg

Kardio-pulmonalni kontekst

RERpeak: 1,17 · **Rezerva disanja:** 9%

Vršni puls: 184/min · **Brzina:** 16,6 km/h

Distanca: 1.116,15 m · **VO2max:** 4,738 l/min; 56 ml/kg/min

Aerobni / anaerobni prag: 3,787 / 4,554 l/min

Simbion: prvi smer rada

Prvi predlog je veći akcenat na visini skoka, eksplozivnosti i promeni pravca. Koristan je samo ako se ne pretvori u odvojenu atletsku sesiju: odraz mora voditi u prijem, kočenje, zaštitu lopte ili odluku pod pritiskom.

Goranova korekcija

U pripremnom delu gradi se kvalitetan oslonac i eksplozivni izlazak iz niskog stava, ali kroz vođenje i pas. U takmičarskom delu trener dozira kratko: jedan ili dva kvalitetna bloka pre situacione igre, bez dodavanja zamora koji briše njegovu prednost u aerobnom radu.

Košarkaška provera i sledeći korak

Provera: izlazak iz handoffa uz pomoć sa strane → stop → drugi izlaz ili pas. Ako se na organizovanoj strani izdiže bez kontrole, trener vraća zadatak na kraću putanju i dodaje samo jedan signal.

4.0.4 Bekovi: eksplozivnost nije isto što i rešena akcija

4.0.5 Bek 1

Stvarni testirani profil. Anonimizovani profil, 26 godina. Velika eksplozivna snaga ne zatvara pitanje lateralne organizacije, kočenja i održavanja kvaliteta kroz ponovljene close-out situacije.

Telesna slika

Godine: 26 · **Visina:** 189 cm · **Masa:** 91,5 kg

Skeletna mišićna masa: 46,3 kg ·

Masti: 12,2%

Nemasna masa nogu D/L: 12,15 / 11,99 kg

Trup: 35,7 kg · **Bazalni metabolizam:** 2.105 kcal/dan

OptoJump: odraz, reakcija i strana

Optoakustična reakcija: 1,266 s

Vrh / prosek 5 skokova: 39,4 / 38,2 cm

Eksplozivna snaga, obe noge: 16,68 W/kg

Jednonožni vrh D/L: 20,6 / 21,3 cm

Jednonožna snaga D/L: 10,72 / 11,01 W/kg

Kardio-pulmonalni kontekst

RERpeak: 1,15 · **Rezerva disanja:** 3%

Vršni puls: 186/min · **Brzina:** 14,4 km/h

Distanca: 1.169,67 m · **VO2max:** 4,400 l/min; 48 ml/kg/min

Aerobni / anaerobni prag: 3,641 / 4,035 l/min

Simbion: prvi smer rada

Prvi smer je ubrzanje, lateralni rad i pliometrija za održavanje odraza. To je polazna varijanta, ne gotov program. Podatak o dobroj snazi nogu ne govori da li bek spušta težište na vreme kada zatvara šut ili kasni u povratku na drugu rotaciju.

Goranova korekcija

U pripremnom delu prioritet je kočenje koje čuva prvi sledeći korak. U takmičarskom delu koristi se kraći reaktivni blok sa loptom i promenom ugla, a ne dodatno nabijanje vertikalnih skokova koji ne prelaze u odbranu.

Košarkaška provera i sledeći korak

Provera: pomoć iz kornera → close-out → kočenje → jedan dribling napadača → povratak na šut. Ako igrač pri kočenju podigne telo ili izgubi stranu, progresija se zaustavlja pre jačeg partnera ili većeg prostora.

4.0.6 Bek 2

Stvarni testirani profil. Anonimizovani profil, 23 godine. Viši odraz i dobar unilateralni kapacitet otvaraju mogućnost za snažan šuterski i tranzicioni rad, ali samo ako doskok i sledeći izbor ostanu organizovani.

Telesna slika

Godine: 23 · **Visina:** 185 cm · **Masa:** 85,3 kg

Skeletna mišićna masa: 44,2 kg ·

Masti: 10,4%

Nemasna masa nogu D/L: 10,85 / 10,87 kg

Trup: 34,9 kg · **Bazalni metabolizam:** 2.020 kcal/dan

OptoJump: odraz, reakcija i strana

Optoakustična reakcija: 1,276 s

Vrh / prosek 5 skokova: 43,3 / 40,0 cm

Eksplzivna snaga, obe noge: 16,45 W/kg

Jednonožni vrh D/L: 24,2 / 24,1 cm

Jednonožna snaga D/L: 11,99 / 12,58 W/kg

Kardio-pulmonalni kontekst

RERpeak: 1,26 · **Rezerva disanja:** 30%

Vršni puls: 188/min · **Brzina:** 16,5 km/h

Distanca: 1.177,06 m · **VO2max:** 4,145 l/min; 49 ml/kg/min

Aerobni / anaerobni prag: 3,309 / 3,614 l/min

Simbion: prvi smer rada

Prvi smer je održavanje eksplozivnosti, stabilnost u skoku i intervalni rad za ubrzanje. Simbion ne sme pretpostaviti da je viši skok dovoljan dokaz za bezbedan doskok ili odluku kada bek posle prijema mora da šutira, napadne ili doda.

Goranova korekcija

U pripremnom delu odraz se vezuje za stop-šut i drugi izlazak; u takmičarskom delu prioritet je mali broj maksimalno jasnih ponavljanja u ritmu njegove uloge. Trener ne povećava težinu zato što broj izgleda dobro, već menja informaciju koju igrač čita.

Košarkaška provera i sledeći korak

Provera: izlazak iz bloka → prijem → doskok ili stop → šut, napad ili dodatni pas. Kvalitet se računa samo ako bek posle prvog izbora može da se vrati u odbranu bez traženja ravnoteže.

4.0.7 Krila: strana, pomoć i povratak u zadatak

4.0.8 Krilo 1

Stvarni testirani profil. Anonimizovani profil, 28 godina. Podaci pokazuju čvrstu osnovu, ali razlika u jednonožnom radu i sporija reakcija otvaraju pitanje kako krilo prima, koči i ponovo izlazi iz pomoći.

Telesna slika

Godine: 28 · **Visina:** 192 cm · **Masa:** 94,7 kg

Skeletna mišićna masa: 48,6 kg ·

Masti: 11,4%

Nemasna masa nogu D/L: 12,79 / 12,53 kg

Trup: 37,4 kg · **Bazalni metabolizam:** 2.182 kcal/dan

OptoJump: odraz, reakcija i strana

Optoakustična reakcija: 1,364 s

Vrh / prosek 5 skokova: 38,6 / 37,7 cm

Eksplzivna snaga, obe noge: 15,59 W/kg

Jednonožni vrh D/L: 21,4 / 19,5 cm

Jednonožna snaga D/L: 11,05 / 10,36 W/kg

Kardio-pulmonalni kontekst

RERpeak: 1,11 · **Rezerva disanja:** 27%

Vršni puls: 185/min · **Brzina:** 16,1 km/h

Distanca: 1.235,99 m · **VO2max:** 5,039 l/min; 53 ml/kg/min

Aerobni / anaerobni prag: 3,668 / 4,728 l/min

Simbion: prvi smer rada

Prvi smer je unilateralna eksplozivnost i balans radi smanjenja razlike strana. To ne znači da se slabija strana popravljala na posebnoj vežbi van igre. Pre svega se proverava da li se signal pojavljuje u preuzimanju, doskoku, pomoći ili prvom cut-u.

Goranova korekcija

U pripremnom delu različite strane ostaju u istoj putanji, ali se doza, ugao i kontakt prilagođavaju kvalitetu. U takmičarskom delu krilo ne dobija dodatni volumen skokova; dobija kraću pomoć-povratak akciju sa jednim jasnim znakom kvaliteta.

Košarkaška provera i sledeći korak

Provera: pomoć iz strane lopte → povratak u close-out → prijem i relokacija. Ako igrač izgubi kontrolu na manje organizovanoj strani, lopta i partner ostaju, a prostor se smanjuje dok se obrazac ne stabilizuje.

4.0.9 Krilo 2

Stvarni testirani profil. Anonimizovani profil, 27 godina. Ovaj profil ima niži bilateralni i unilateralni odraz, ali drugačiju reakciju i trkački kontekst od prvog krila; zato ista vežba ne sme imati istu funkciju.

Telesna slika

Godine: 27 · **Visina:** 196 cm · **Masa:** 89,8 kg

Skeletna mišićna masa: 45,1 kg ·

Masti: 11,2%

Nemasna masa nogu D/L: 13,07 / 12,55 kg

Trup: 35,0 kg · **Bazalni metabolizam:** 2.091 kcal/dan

OptoJump: odraz, reakcija i strana

Optoakustična reakcija: 1,244 s

Vrh / prosek 5 skokova: 32,6 / 31,0 cm

Eksplzivna snaga, obe noge: 14,44 W/kg

Jednonožni vrh D/L: 16,8 / 18,9 cm

Jednonožna snaga D/L: 9,49 / 10,38 W/kg

Kardio-pulmonalni kontekst

RERpeak: 1,13 · **Rezerva disanja:** 9%

Vršni puls: 167/min · **Brzina:** 15,5 km/h

Distanca: 1.327,52 m · **VO2max:** 4,754 l/min; 53 ml/kg/min

Aerobni / anaerobni prag: 3,975 / 4,351 l/min

Simbion: prvi smer rada

Prvi smer je razvoj bilateralne eksplozivnosti i lateralne agilnosti. Taj smer ostaje koristan samo ako ne svodi krilo na skok bez lopte. Niži odraz može pripadati načinu pripreme odraza, kočenju, ritmu ili izboru putanje, ne samo manjku snage.

Goranova korekcija

U pripremnom delu snaga se uvodi kroz stop, promenu pravca i sledeći izlazak ka lopti. U takmičarskom delu trener bira kratku eksplozivnu informaciju posle odmora, pa je odmah vraća u relokaciju, cut ili pomoć. Ne trči se dodatno samo da bi broj na testu bio veći.

Košarkaška provera i sledeći korak

Provera: promena strane u napadu
→ cut u prostor → prijem u kretanju
→ povratak u odbranu. Kriterijum je da igrač posle prve putanje može da promeni brzinu bez uspravnog tela i gubitka linije prema lopti.

4.0.10 Unutrašnji igrači: kontakt, druga lopta i izlazak iz reketa**4.0.11 Pozicija 4A**

Stvarni testirani profil. Anonimizovani profil, 36 godina. Ovo je prvi od dva unutrašnja profila iz radne studije. Ovde se ponavlja pun set stvarnih podataka zato što AI Plan i Program mora da pokaže kompletnu biblioteku tima, a ne samo primer u sredini knjige.

Telesna slika

Godine: 36 · **Visina:** 198 cm · **Masa:** 108,6 kg

Skeletna mišićna masa: 53,6 kg ·

Masti: 13,8%

Nemasna masa nogu D/L: 14,62 / 14,45 kg

Trup: 39,8 kg · **Bazalni metabolizam:** 2.391 kcal/dan

OptoJump: odraz, reakcija i strana

Optoakustična reakcija: 1,103 s

Vrh / prosek 5 skokova: 38,2 / 37,0 cm

Eksplozivna snaga, obe noge: 15,94 W/kg

Jednonožni vrh D/L: 15,0 / 19,8 cm

Jednonožna snaga D/L: 9,15 / 10,87 W/kg

Kardio-pulmonalni kontekst**RERpeak:** 1,11 · **Rezerva disanja:** 7%**Vršni puls:** 170/min · **Brzina:** 13,5 km/h**Distanca:** 1.049,24 m · **VO2max:** 4,869 l/min; 45 ml/kg/min**Aerobni / anaerobni prag:** 3,656 / 4,819 l/min**Simbion: prvi smer rada**

Prvi smer je snaga donjeg dela tela i pliometrija za visinu skoka. Goranova provera zaustavlja automatizam: velika razlika strana ne govori sama koja je noga problem, niti dozvoljava da se unutrašnji igrač izdvoji iz box-outa, kontakta i drugog skoka.

Goranova korekcija

U pripremnom delu izbor strane prati kvalitet prvog oslonca i mogućnost promene pravca iz kontakta. U takmičarskom delu održava se odraz kroz kraće sekvence box-out → skok → doskok → prvi izlaz, bez većeg dodatnog volumena koji bi usporio njegovu igru u reketu.

Košarkaška provera i sledeći korak

Provera: kontakt kukom i trupom → drop step → skok → doskok → pas ili drugi skok. Ako razlika strana nije vidljiva u toj akciji, test ostaje pitanje za sledeću proveru, a ne presuda o igraču.

4.0.12 Pozicija 4B

Stvarni testirani profil. Anonimizovani profil, 30 godina. Drugi unutrašnji profil ima mirniju jednonožnu sliku, ali niži bilateralni odraz i eksplozivnu snagu; zato njegova polazna odluka nije ista kao kod pozicije 4A.

Telesna slika

Godine: 30 · **Visina:** 203 cm · **Masa:** 101,7 kg

Skeletna mišićna masa: 50,6 kg ·

Masti: 13,2%

Nemasna masa nogu D/L: 13,82 / 13,86 kg

Trup: 39,3 kg · **Bazalni metabolizam:** 2.276 kcal/dan

OptoJump: odraz, reakcija i strana

Optoakustična reakcija: 1,309 s

Vrh / prosek 5 skokova: 27,0 / 26,0 cm

Eksplozivna snaga, obe noge: 12,01 W/kg

Jednonožni vrh D/L: 15,7 / 15,7 cm

Jednonožna snaga D/L: 9,21 / 9,42 W/kg

Kardio-pulmonalni kontekst

RERpeak: 1,18 · **Rezerva disanja:** 10%

Vršni puls: 194/min · **Brzina:** 14,7 km/h

Distanca: 1.115,96 m · **VO2max:** 4,670 l/min; 46 ml/kg/min

Aerobni / anaerobni prag: 3,411 / 4,417 l/min

Simbion: prvi smer rada

Prvi smer je baza snage i eksplozivnosti kroz osnovne zadatke. On postaje koristan tek kada je vezan za organizaciju starta, kočenje i nastavak post-up ili short-roll akcije. Mirna leva-desna slika nije dokaz da je ceo zadatak rešen.

Goranova korekcija

U pripremnom delu gradi se proizvodnja sile kroz niski stav, izlazak i kontakt sa partnerom. U takmičarskom delu ne traži se dodatna izolovana teretana posle umora; čuva se nekoliko kvalitetnih ponavljanja u bloku, rolanju i povratku u odbranu.

Košarkaška provera i sledeći korak

Provera: screen → short roll → pas ili završetak → povratak u stav. Ako igrač gubi visinu tela pri prvom kontaktu, trener ne dodaje još ponavljanja; vraća ugao, prostor ili pomoć saigrača dok sledeća odluka ne postane mirna.

4.0.13 Centar 1

Stvarni testirani profil. Anonimizovani profil, 33 godine. Velika mišićna baza ne garantuje organizovan izlazak iz reketa. Test otvara pitanje ritma, reaktivnog drugog skoka i lateralne pomoći u odbrani.

Telesna slika

Godine: 33 · **Visina:** 209 cm · **Masa:** 107,7 kg

Skeletna mišićna masa: 54,5 kg ·

Masti: 12,3%

Nemasna masa nogu D/L: 15,68 / 15,76 kg

Trup: 40,7 kg · **Bazalni metabolizam:** 2.410 kcal/dan

OptoJump: odraz, reakcija i strana

Optoakustična reakcija: 1,174 s

Vrh / prosek 5 skokova: 30,9 / 29,8 cm

Eksplzivna snaga, obe noge: 13,25 W/kg

Jednonožni vrh D/L: 14,9 / 13,4 cm

Jednonožna snaga D/L: 8,76 / 8,68 W/kg

Kardio-pulmonalni kontekst

RERpeak: 1,18 · **Rezerva disanja:** 7%

Vršni puls: 187/min · **Brzina:** 14,7 km/h

Distanca: 1.005,12 m · **VO2max:** 4,840 l/min; 45 ml/kg/min

Aerobni / anaerobni prag: 3,557 / 4,208 l/min

Simbion: prvi smer rada

Prvi smer je stabilnost, snaga i eksplozivnost iz statike. Simbion predlog ostaje nedovršen ako ne zna kada centar mora iz dropa da pomogne, zatvori reket, uzme drugu loptu i vrati se u sledeću odbrambenu akciju.

Goranova korekcija

U pripremnom delu snaga se vezuje za nizak stav, kontakt i kontrolisani doskok. U takmičarskom delu održavanje dolazi kroz kratki blok u reketu sa jasnom granicom kvaliteta, ne kroz mnogo dodatnih skokova posle teškog treninga.

Košarkaška provera i sledeći korak

Provera: drop odbrana → pomoć prema prodoru → povratak na rolanje → box-out i drugi skok. Trener prati da li centar posle pomoći može da promeni stranu bez uspravnog koraka i nepotrebnog faula.

4.0.14 Centar 2

Stvarni testirani profil. Anonimizovani profil, 21 godina. Mlađi i najmasivniji centar nosi veliku mišićnu bazu, ali testovi otvaraju drugi problem: kako razvijati snagu bez odvajanja od ritma, disanja i odluke u ponovljenim akcijama.

Telesna slika

Godine: 21 · **Visina:** 212 cm · **Masa:** 115,8 kg

Skeletna mišićna masa: 58,0 kg ·

Masti: 13,0%

Nemasna masa nogu D/L: 16,83 / 16,68 kg

Trup: 41,4 kg · **Bazalni metabolizam:** 2.545 kcal/dan

OptoJump: odraz, reakcija i strana

Optoakustična reakcija: 1,329 s

Vrh / prosek 5 skokova: 28,8 / 26,7 cm

Eksplzivna snaga, obe noge: 13,58 W/kg

Jednonožni vrh D/L: 11,8 / 12,6 cm

Jednonožna snaga D/L: 7,92 / 8,19 W/kg

Kardio-pulmonalni kontekst

RERpeak: 1,17 · **Rezerva disanja:** 31%

Vršni puls: 183/min · **Brzina:** 12,0 km/h

Distanca: 707,43 m · **VO2max:** 4,636 l/min; 40 ml/kg/min

Aerobni / anaerobni prag: 4,059 / 4,348 l/min

Simbion: prvi smer rada

Prvi smer je osnovna snaga, eksplozivnost i stabilizacija pod opterećenjem. Goranova korekcija sprečava da se to pretvori u niz teških dizanja i skokova: mlađi centar mora naučiti da nosi svoju masu kroz stav, ritam i ponovljeni košarkaški zadatak.

Goranova korekcija

U pripremnom delu rad počinje kvalitetom stopala, kukova, trupa i niskog oslonca, pa tek onda raste zahtev kontakta. U takmičarskom delu snaga se održava kratko i planski; veći deo rada ostaje u dva uzastopna napora pod obručem, sa kontrolom daha i sledeće odluke.

Košarkaška provera i sledeći korak

Provera: prvi pick-and-roll → handoff ili drugi blok → switch ili povratak u reket. Ako drugi napor ruši stav, usporava prvi korak ili izbacuje igrača iz ritma, trener ne povećava opterećenje već vraća bolju organizaciju istog zadatka.

4.1 Šta deset dosijea zapravo pokazuje

Deset igrača ne služe da se pokaže da Simbion može napraviti deset različitih spiskova vežbi. Njihova vrednost je suprotna: i kada dve brojke izgledaju slično, razlog rada, strana terena, kontakt, ritam, minutaža i sledeća košarkaška odluka mogu biti različiti. Zato se plan ne završava posle testa. Zatvara se tek kada trener vidi da se bolji obrazac pojavio u stvarnoj igri.

U ovom delu vidljiv je i razvoj radnog razgovora. Prvi AI nacrt je mogao da prepozna poziciju, test i širok smer rada. Goranova korekcija ga tera da vidi više: da se leva i desna strana ne tumače bez košarkaške akcije, da se puls koristi za doziranje a ne za etiketu, da igrač ne izlazi iz timskog treninga da bi „popravio telo“, i da se isti zadatak menja u hodu čim kvalitet na terenu to traži.

To je Simbion: trener ne gubi svoje iskustvo pred podacima, a podaci ne nestaju u utisku. Oboje ostaju u istom radu — od prvog testa do sledeće lopte.

5 Zlatnih pola sata: individualni ulazak na teren

„Zlatnih pola sata” je vreme **ispred glavnog treninga**: od trenutka kada igrač iz svlačionice dođe na teren. Ono služi prehabu, kvalitetnijem zagrevanju i ciljanim individualnim vežbama za ono što igraču u datom trenutku nedostaje u fizičkoj i tehničko-taktičkoj pripremi.

Nije dodatni poligon i nije obaveznih trideset minuta za svakog igrača. Njegovo trajanje i sadržaj zavise od profila, poslednjeg opterećenja, sledećeg zadatka i kvaliteta s kojim igrač treba da uđe u glavni trening.

Tri pitanja pre izlaska na teren

Šta danas treba pripremiti ili zaštititi? Koji kvalitet će igraču najviše pomoći u sledećoj košarkaškoj akciji? I koji kratak zadatak može biti urađen bez stvaranja dodatnog duga?

Tri do pet kratkih protokola

Protokol bira profil igrača: oslonac i mobilnost; kočenje i kontrola doskoka; prvi korak i prijem; kontakt i položaj trupa; ili kratka koordinaciona priprema sa loptom. Svaki se završava prelaskom u realan terenski zahtev.

Redosled i mera

- 1. Zaštititi ili proveriti.** Ako postoji razlog za oprez, sadržaj se pojednostavljuje ili se uključuje stručni tim.
- 2. Izaberi jedan današnji prioritet.** Ne rešava se sve pre treninga.
- 3. Odredi meru.** Za kratku pripremu najčešće je dovoljno 4–8 minuta; za ciljani obrazac 6–12 minuta. Do 15 minuta ima smisla samo kada i dalje čuva svežinu za glavni trening.
- 4. Stani na vreme.** Protokol se završava kada je polazni kvalitet spreman za sledeći košarkaški zadatak, ne kada se ispuni unapred zamišljenih trideset minuta.

6 Terenski atlas: putanja, lopta, signal, kontakt i odluka

6.1 Vežba na terenu: put od linije kretanja do odluke

Linija kretanja je košarkaški cilj; fizička priprema posmatra šta se dešava sa telom između početne i završne tačke. Igrač koji trči do čunja ne rešava automatski igru. Zato se vežba razvija postepeno — od kontrole prostora, preko ritma i lopte, do odluke pod odgovarajućim pritiskom.

Faza 1 — Obuka putanje

Šta se dodaje: Jasna putanja, mali broj promena i dovoljan prostor.

Trener gleda: Orijentaciju, stav, oslonac, kočenje i povratak.

Pitanje: Da li igrač može da se organizuje bez žurbe?

Faza 2 — Promena ritma

Šta se dodaje: Ubrzanje, usporenje, bočni ili povratni korak.

Trener gleda: Da li se obrazac raspada kada se ritam promeni.

Pitanje: Koji prelaz je najslabija karika?

Faza 3 — Lopta i tehnika

Šta se dodaje: Prijem, pas, vođenje, šut ili završavanje.

Trener gleda: Da li ruke i pogled menjaju položaj tela.

Pitanje: Da li igrač ostaje spreman posle tehničke radnje?

Faza 4 — Informacija

Šta se dodaje: Signal, partner, ograničeno vreme ili jedna taktička opcija.

Trener gleda: Kvalitet odluke bez gubitka osnovnog položaja.

Pitanje: Da li problem dolazi od čitanja ili od kretanja?

Faza 5 — Odbrana i igra

Šta se dodaje: Kontrolisan protivnik, kontakt ili mala igra.

Trener gleda: Prenos u stvarnu akciju, a ne lepotu poligona.

Pitanje: Da li se promena vidi kada zadatak postane stvaran?

Put od linije kretanja do odluke — faze se ne preskaču bez vidljivog kvaliteta izvođenja.

Ovo nije obavezan redosled u svakom treningu. Igrač koji već kontroliše osnovni obrazac može ranije dobiti loptu ili odluku. Igrač čiji se obrazac raspada pri brzini mora se vratiti fazu unazad. Napredovanje je korisno samo kada trener zna zašto ga uvodi.

6.2 Goranovi terenski modeli: od linije kretanja do odluke

Goranova terenska beleška

Linije kretanja su košarkaški cilj; naš posao je da vidimo šta se sa telom dešava od tačke A do tačke B. To nije samo ravno trčanje niti samo promena brzine. Između dve tačke igrač pravi male pokrete kojima izbacuje odbrambenog igrača iz ravnoteže. U sekundarnom kontranapadu upravo ti mali pokreti odlučuju da li se na vreme demarkirao, primio loptu i dobio odbranu.

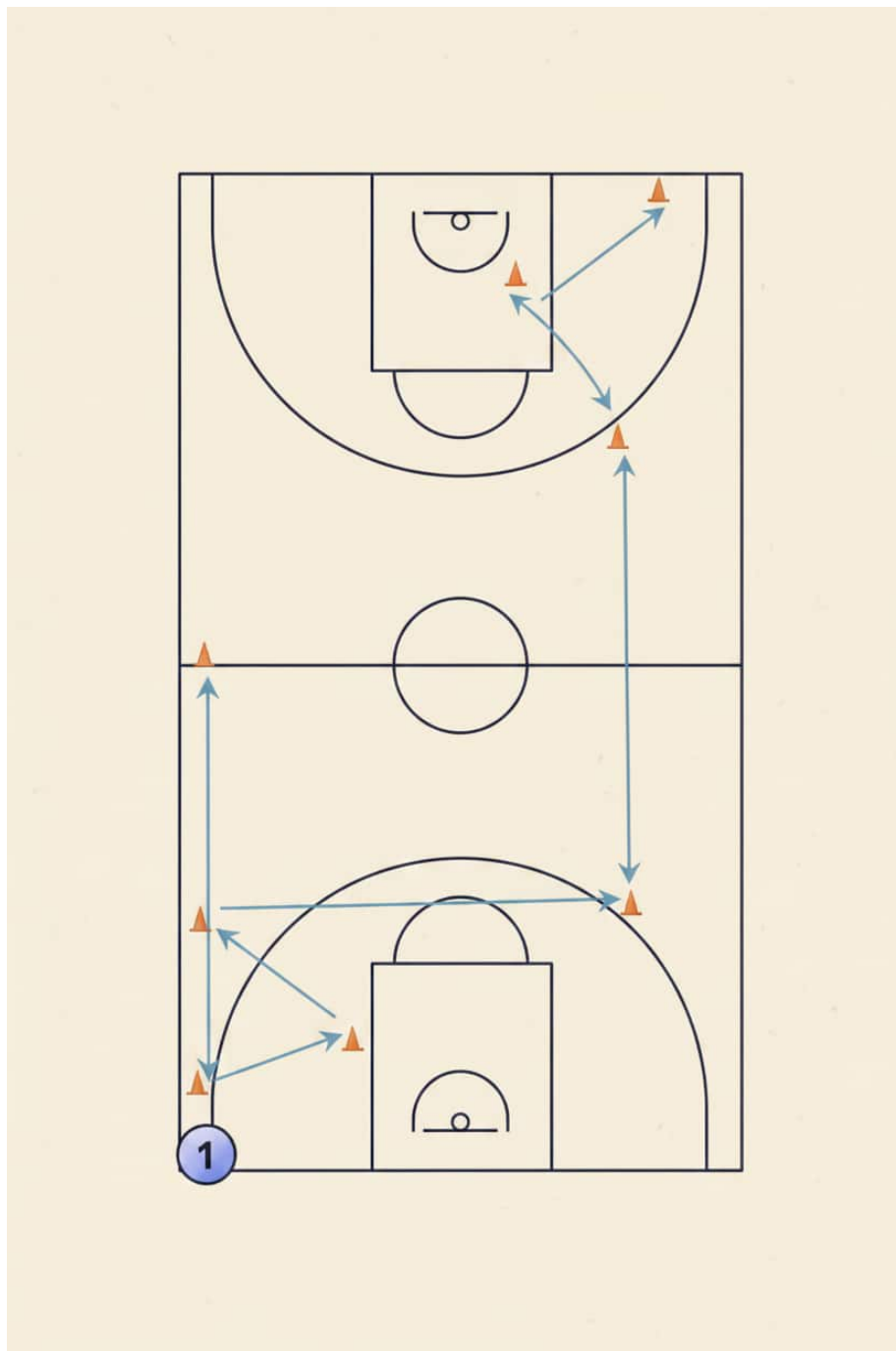
6.2.1 Organizator: prijem, dribling, pas, sprint i povratak

Organizator prima loptu, vodi je do čunja, dodaje, sprinta ka suprotnom uglu, radi poskoke do čeone linije, zatim laganijim ritmom prelazi ka suprotnoj aut-liniji i vraća se u početni položaj. Kada imamo dva organizatora, oba prolaze isti okvir. Ako bek dvojka u određenom delu sistema preuzima organizaciju igre, on dobija svoju meru iste putanje.

Vežba nije napravljena da igrač samo završi krug. Trener gleda kako prima loptu, da li je posle prijema zaista spreman za **triple threat**, kakvo je startno ubrzanje sa i bez lopte, kada dolazi do pune brzine i šta se događa u trenutku kada doda loptu pa mora da izađe u sprint. Posebno je važan prelaz iz sprinta u poskok: tu se često vidi da li igrač kontroliše telo ili samo preživljava brzinu.

Polazimo od pretpostavke da je osnovni položaj tela pristojan, a onda tražimo očigledne prednosti i slabije karike u kinetičkom lancu. Iz tog viđenog detalja kasnije planiramo Zlatnih pola sata, uvod ili završetak treninga. Ako je cilj punjenje energetske izvora, broj sprintova i ponavljanja dobija svoju logiku;

kod organizatora to nije automatsko pravilo, već odluka koja zavisi od njegove stvarne uloge, minutaže i stanja tog dana.



Grafika 8: Organizatorova putanja: čunjevi samo otvaraju redosled; trener kroz prijem, prvi korak, prelaz iz sprinta i povratak u stav čita kvalitet igrača.

6.2.2 Bek: ugao, let lopte i puni sprint

Kada visoki igrač izvodi loptu ispod koša, bek ima zadatak da stigne u ugao, primi pas organizatora i šutira ili napadne čeonom linijom. U ovoj terenskoj vežbi, međutim, kada lopta krene prema njemu, bek ne ostaje u očekivanoj tački: produžava na suprotnu stranu i nastavlja putanju koju je prethodno radio organizator.

Zato ova vežba nije samo šuterski izlazak. Reakcija na let lopte, tajming i puni sprint čine je jednom od najzahtevnijih putanja za poziciju dva. Trener vidi da li igrač kreće pre informacije, kasni za loptom, troši previše koraka pri prijemu ili izgubi mogućnost da posle sprinta ponovo napadne, doda ili se vrati u odbranu. Tek kada se to jasno vidi, ima smisla dodati šut, prodor, branioca ili kasni pas.

6.2.3 Krilo: čekanje informacije, sprint, pogled ka košu i povratak u stav

Kada organizator primi loptu, krilo kreće u sprint do čunja. U stvarnoj tranziciji ono neće uvek krenuti istog trenutka: čeka da organizator krene u dribling, jer unapred ne zna kako će odbrana reagovati. Od prvog do drugog čunja krilo radi poskoke, drugi čunj obilazi sa strane koja mu omogućava da makar na trenutak bude okrenuto ka košu, jer pas može stići baš tada. Zatim pravi pun krug i vraća se u stav na početnu poziciju.

Isti okvir se može konstruisati za pozicije četiri i pet, ali ne kao kopija bez smisla. Tranzicija se rešava sa što manje igrača, dok se za svakog posmatra njegova odgovornost: ko prima prvi pas, ko se oslobađa, ko ulazi u kontakt i ko mora biti spreman da se vrati. Posle nekoliko kvalitetnih ponavljanja mogu doći istežanje i rastrčavanje sa promenama ritma, ali okvir uvek ostaje isti: košarkaški zahtev glavnog dela treninga određuje šta fizička priprema treba da pripremi.

6.2.4 Šta se u tim putanjama stvarno vidi

Nije dovoljno reći da je igrač spor, trapav ili da „ne prima informaciju“. Kada spoljašnji igrač loše primi loptu posle izlaska iz bloka, kada ne spusti dribling, ode predaleko ili ne odigra dobar pas, greška se ne završava tom jednom radnjom. Kada centar napravi blok i otvori se, pa loptu uhvati nisko, ali uz kontakt ne može da je iznese do obruča, problem se takođe ne rešava opštom etiketom. Slabost često počinje od stopala i prelazi kroz ceo kinetički lanac odozdo naviše.

Zato korekcija počinje već u zagrevanju: oštrina pokreta, ispružene ruke kada su potrebne, položaj stopala, prvi korak, ugao tela i odnos prema lopti. Pomoć, povratak u odbranu, iskakanje, udvajanje i ponovno zauzimanje pozicije nisu izdvojene reči; to su mesta na kojima se vide iste slabosti, samo pod drugim prostornim i vremenskim zahtevom.

6.2.5 Kako se vežba popravlja, a ne samo otežava

Prvo pravilo je jednostavno: ono što igrač radi unapred, mora naučiti da uradi unazad i u stranu; ono što radi desno, mora dobiti i levo. Time se bar popravlja koordinacija i okretnost. Za viši nivo, ista putanja se deli na jasne delove čunjevima i preprekama, a na kraju uvoda dolazi verzija sa odbranom. Tada se vide kašnjenja i usporenja baš u trenutku kada igrač treba da bude najbrži.

Tu prelazimo sa sintetičkog na analitički metod: ne prekidamo košarku, već dobijamo mogućnost da kontrolišemo napredak. Obuka, automatizacija i dinamički stereotip nisu apstraktne reči; to su kriterijumi po kojima trener odlučuje da li zadatak ostaje, ide korak napred ili se vraća na jasniju verziju.

6.2.6 Igrač nije robot — monociklus služi i da odmori

Vrhunski igrač nekada napravi deset malih pokreta koje zaista vidi samo odbrambeni igrač. Najviša klasa tim pokretima postavlja celu odbranu u situaciju koju želi; ako ga ne isprate, on ih istog trenutka pobeđi. Zato monociklus nema ulogu samo da osveži najizraženije antropomotoričke osobine koje smo dijagnostikovali. Ima ulogu i da igrač odmori.

Igrači nisu roboti. Poneki preskočen trening, naročito uz sve pauze koje košarka već ima, sam po sebi neće srušiti formu. Može je srušiti loše postavljen zadatak, kada se rad na papiru nameće igraču čije telo tog dana traži nešto drugo. Obrnuta periodizacija jeste moćno oružje, ali može i negativno da utiče na formu ako se pretvori u prisilu.

Isti princip ostaje i kada su rastojanja kraća u sekundarnom kontranapadu. Ako je frekvencija pokreta brzina, a promena vežbi promena ritma, dobijamo osnovu za uspešnu demarkaciju. Da li će se igrač na kraju demarkirati ne zavisi više samo od fizičke pripreme; to je zajednički rezultat njegove tehnike, odluke, saigrača i odbrane. Kada putanju savlada uz čunjeve, možemo dodati merdevine, prepreke i na kraju odbrambenog igrača. Tempo, međutim, uvek određuje košarkaški zadatak koji sledi.

6.2.7 Tranzicija: pas, sprint, promena ritma i novo oslobađanje

Igrač posle dodavanja ne ostaje posmatrač akcije. U ovom modelu on dodaje, izlazi u drugi prostor, menja ritam kroz unapred poznatu pa zatim reaktivnu putanju, prima povratnu loptu i završava ili produžava akciju. Trener posmatra trenutak izlaska, odnos prema lopti, orijentaciju ka košu i kvalitet stopala pri

prijemu. Kada putanja postane stabilna, dodaje se odluka: da li igrač nastavlja u šut, dodatni pas ili napad na otvoreni prostor.

6.2.8 Visoki igrač: blok, oslobađanje, kontakt i sledeća akcija

Visoki igrač postavlja blok, kratko se otvara prema lopti, prima je u organizovanom položaju i bira sledeće rešenje: pas, short-roll završnicu, pivot ili povratak u novu poziciju. U početnoj verziji kontakt je ograničen i pravac je poznat. U naprednijoj verziji pomoć odbrane ili signal menja odluku. Trener ne ocenjuje samo da li je lopta stigla do igrača; posmatra kako se igrač oslanja, koliko brzo ponovo vidi teren i da li kontakt narušava ravnotežu pre sledećeg poteza.

6.2.9 Pick-and-roll: vođenje, kontakt i otvaranje

Ova stanica radi u paru uloga. Bek prima loptu, koristi promenu pravca i stop-go ritam da izađe iz bloka, dok visoki igrač postavlja telo, prima kontrolisan kontakt i bira roll ili pop. U prvoj verziji oba puta su poznata. Zatim pomoć odbrane, ugao bloka ili signal menjaju odluku. Ako se koristi lagani otpor, on pripada samo početnoj pripremi oslonca; lopta, kontakt i čitanje ostaju glavni sadržaj.

6.2.10 Tranzicija: sprint, zaustavljanje i šut iz ritma

Igrač izlazi iz reketa ili dogovorene početne zone, sprinta do tačke prijema, koči u organizovanom stavu i šutira ili produžava pas. Prvo se proverava da li sprint može da se pretvori u miran stop sa očima na košu. Zatim se dodaje lopta u kretanju, promena ugla, partner koji kasni sa pasom ili odluka šut-dodatni pas. Cilj nije šut pod zamorom po svaku cenu, već da se balans zadrži kada ritam postane visok.

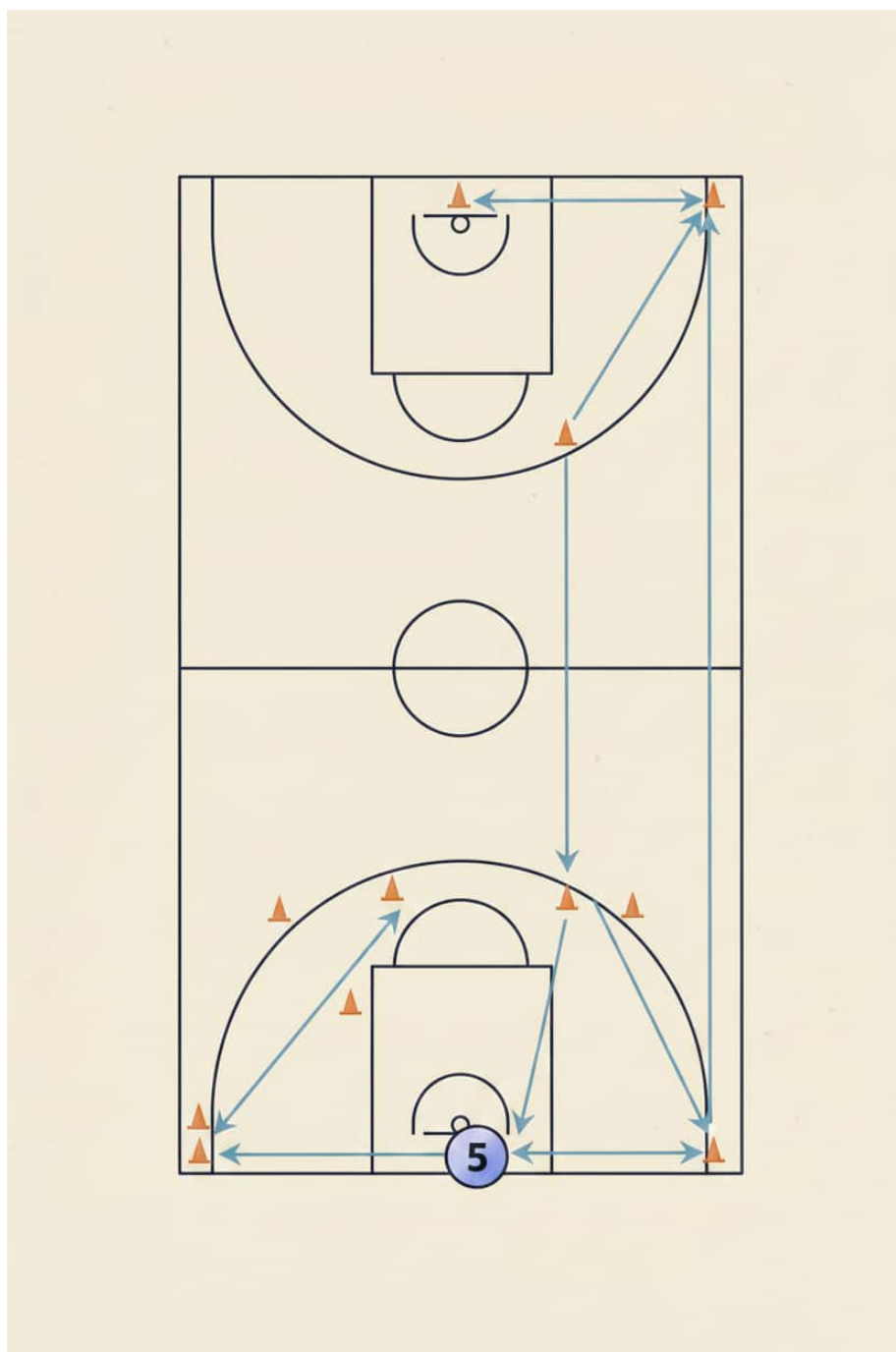
Ovo je tranzicioni catch-and-shoot model za beka, krilo ili krilnog centra. Puna dužina sprinta sama po sebi nije završetak: igrač mora da ubrza, zaustavi se i šutne bez narušavanja balansa. Kolena, skočni zglobovi i stabilizacija trupa određuju da li brzina ostaje korisna ili se raspadne u prijemu. Trener zato ne meri samo koliko brzo igrač stiže; vidi da li pod zamorom može da zadrži neuromišićnu kontrolu i da li iz šuta ostaje spreman za sledeću akciju.

6.2.11 Box-out, reakcija na loptu i drugi skok

Igrač počinje iz niskog, širokog stava, prima kontrolisan kontakt kukom i trupom, radi drop step ka zamišljenoj putanji lopte i skače na signal. Posle prvog doskoka dobija novu informaciju: druga lopta, pivot ka izlazu ili povratak u odbranu. Ova

stanica povezuje snagu iz nogu i trupa sa stvarnim zadatkom osvajanja prostora. Partner, lopta ili elastični otpor služe da kontakt bude jasan, ali ne smeju sakriti kvalitet oslonca i doskoka.

Ovaj box-out model nosi lokalnu snagu gluteusa, kvadricepsa i trupa, ali je ne odvaja od reakcije na pad lopte. Kontakt kukovima vodi u drop step, iz njega dolazi vertikalni skok, a posle doskoka igrač mora da zadrži balans i pivot za izlaz. Ako telo dobije drugi skok, a ne dobije poziciju za sledeću akciju, stanica nije završila svoj košarkaški posao.

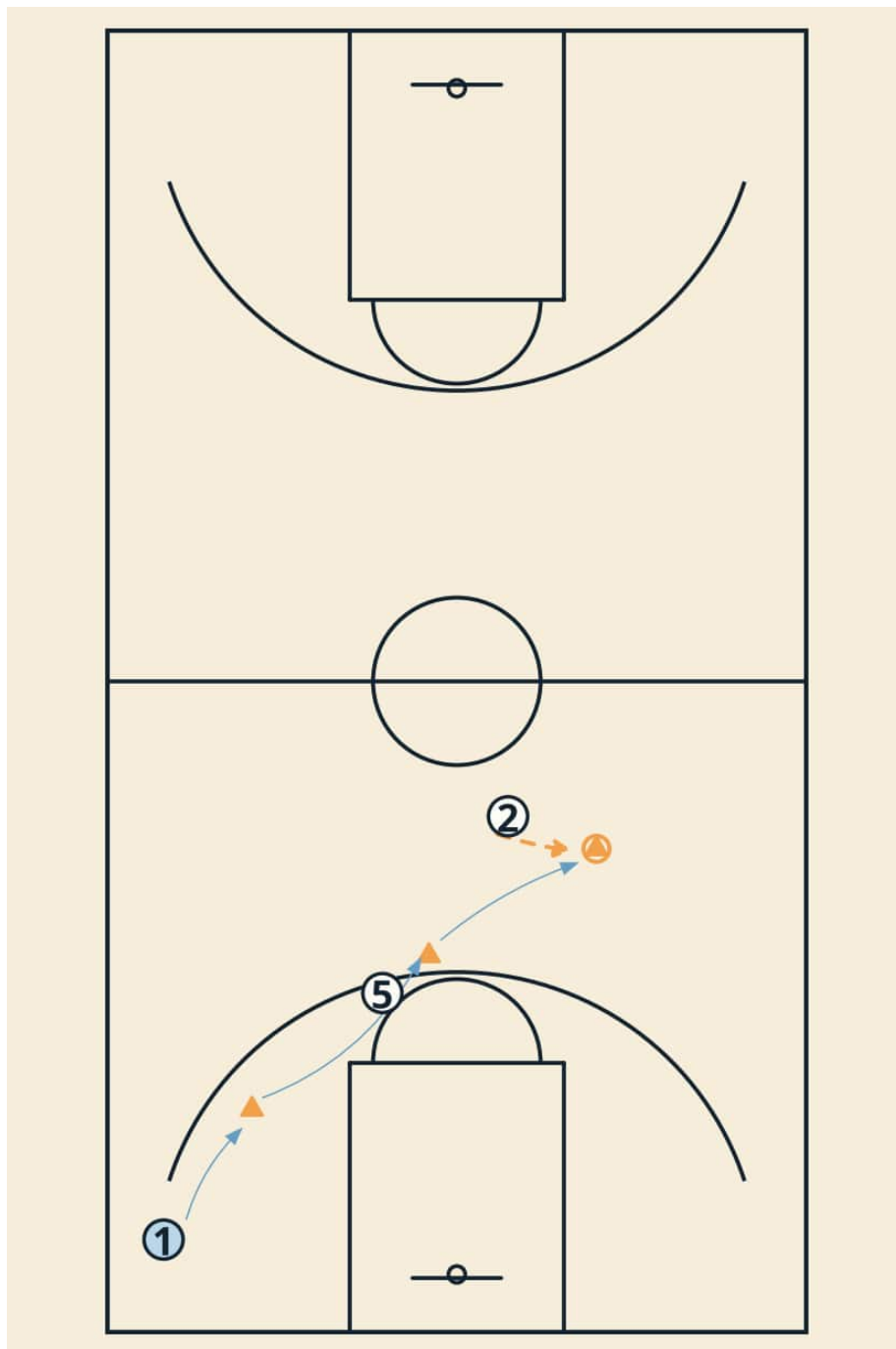


Grafika 9: Visoki igrač: putanja spaja izlazak, close-out, povratak, kontakt i osvajanje prostora za sledeću loptu. Grafika vodi kroz raspored; kvalitet se proverava u osloncu, pogledu i sledećoj odluci.

6.2.12 Izlazak iz bloka, stop i šut iz balansa

Ovaj model pripada catch-and-shoot beku i krilu šuteru, ali ne meri samo da li je lopta prošla kroz obruč. Igrač koristi stagger blok, izlazi na šut i mora da reši tri povezana trenutka: nisku startnu poziciju sa reaktivnim prednjim stopalom,

sprint u dijagonali sa usekom u blok i stop-skok iz balansa. Završnica traži kontrolu trupa i usklađenost donjeg i gornjeg segmenta, a ne samo brzu ruku. Trener posmatra brzinu reakcije, ulazak i izlazak iz promene pravca, balans u šutu i vizuelno donošenje odluke. Kada je osnovna putanja naučena, blok više nije samo mesto koje igrač zaobiđe. Postaje informacija: da li igrač prebrzo napušta liniju, kasni na prijem, troši suvišan korak ili gubi mogućnost da šut pretvori u prodor i pas.



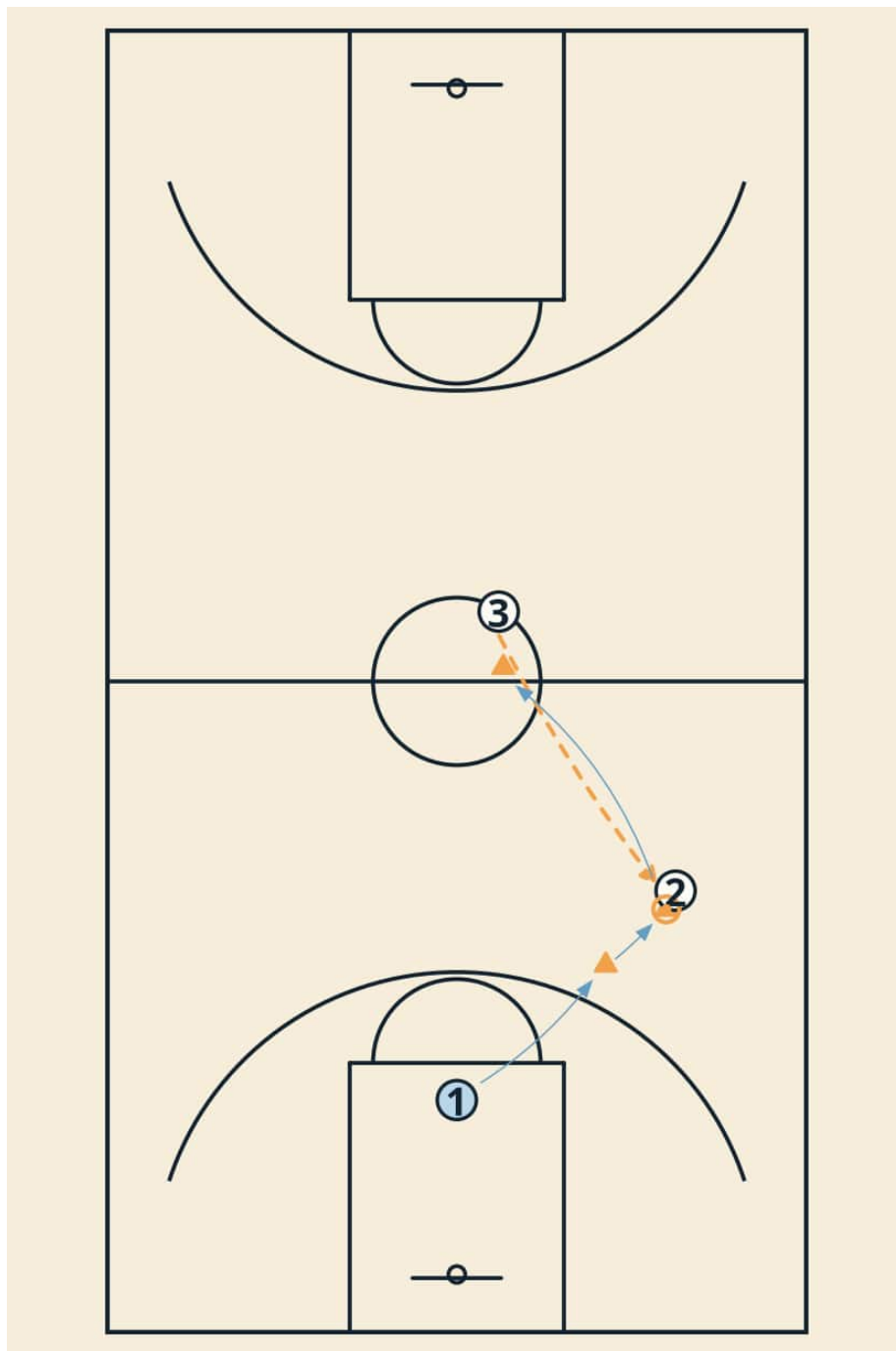
Grafika 10: Izlazak iz bloka: putanja kroz blok, prijem i stop vodi u šut iz balansa; trener čita reakciju, ekonomiju koraka i spremnost za sledeću odluku.

6.2.13 Vizuelni signal, close-out i sledeća odluka

Igrač iz niskog odbrambenog stava reaguje na boju, glas ili položaj lopte, izlazi u close-out i zatim dobija jednu sledeću odluku: šut, prodor, dodatni pas ili povratak u rotaciju. U početku signal dolazi rano i šuter ima poznatu opciju. Kasnije se skraćuje vreme, ali samo ako igrač i dalje može da koči, vidi loptu i

održi stav. Ladder, heksagon ili niska prepona mogu biti uvod u ritam stopala, ali pravi test je akcija sa šuterom.

Izvorna logika ove vežbe je jasna: iz defanzivnog low stance-a dolazi lateralni shuffle, zatim eksplozivni stop i nagli start napred. Završnica je balans pri kontaktu u ulazu. Zato se ovde ne proverava samo lateralna izdržljivost; proveravaju se eksplozija iz niskog položaja, reaktivna snaga pri promeni pravca i sposobnost da se posle odbrambene reakcije odmah napadne prostor. To je istovremeno specijalni zadatak defanzivne rotacije i situacioni zadatak napada iz odbrambene pozicije.



Grafika 11: Close-out i rotacija: grafika pokazuje prelaz iz odbrambenog izlaska u novu prostornu odgovornost; kvalitet se vidi u kočenju, pogledu, stavu i sledećem kretanju.

6.2.14 Ulaz sa strane, kontakt i završnica

Krilo, bek ili krilni centar ulazi sa strane, prihvata dogovoreni kontakt partnera ili trake, zadržava liniju centra mase i završava lay-up-om, kratkim pivotom ili dodatnim pasom. Razvoj je jednostavan: prvo bočni izlaz bez kontakta, zatim lagan kontakt, pa tek onda izbor završnice. Trener prati da li jednonožni oslonac ostaje čitljiv i da li kontakt menja odluku, a ne samo pozu igrača.

Bočni ulaz se rešava horizontalnim impulsom, kontrolom centra mase i snagom u jednonožnoj fazi. Zato se u ovoj vežbi ne traži samo „jači kontakt“. Trener gleda da li promena pravca i kontakt ostavljaju igraču mogućnost za završetak ili ga guraju u preuranjeni pivot, težak šut ili izgubljenu loptu. Snaga i balans ovde imaju smisao samo ako sačuvaju akciju.

6.2.15 Short roll, pas i novo pozicioniranje

Visoki igrač postavlja blok, oslobađa se u kratak roll, prima loptu u organizovanom položaju i bira pas, završnicu ili novo postavljanje. Prva progresija je poznat pas sa jednim slobodnim saigračem. Druga dodaje pomoć odbrane ili partnera koji zatvara liniju pasa. Fizički kriterijum nije samo brzina rola: trener posmatra kako igrač izlazi iz kontakta, zaustavlja se, podiže pogled i ostaje spreman za sledeći korak.

U pick-and-rollu igrača s loptom i blokeru ne treniramo istim razlogom. Ball-handleru su potrebni promena pravca s loptom, nizak stav, stop-go ritam, kratko ubrzanje i balans za šut iz kretanja. Blokeru su potrebni horizontalna snaga pri kontaktu, promena pravca unapred i vertikalna eksplozivnost za roll ili pop. Tek kada obe uloge zadrže kvalitet, situacija postaje prava: igrač s loptom čita odbranu, a visoki igrač posle kontakta bira izlazak, rolanje, pas ili novu poziciju.

6.2.16 Post-up, pivot, kontakt i sledeća odluka

Visoki igrač ili krilo prima loptu leđima ka košu u širokom, organizovanom osloncu. Pre nego što se od njega traži završnica, uči da oseti kontakt, sačuva prostor, napravi jasan unutrašnji ili spoljašnji pivot i ponovo vidi teren. Iz tog položaja bira drop-step, spin, šut iz okreta, pas ka pomoći ili novo postavljanje. Stanica ne nagrađuje samo snagu u duelu: proverava da li kuk, stopalo i trup čuvaju ravnotežu dok se odluka menja.

Polazna tačka je čvrsta osnovna pozicija sa širokim osloncem. U pokretu se smenjuju unutrašnji i spoljašnji oslonac u pivotu, a završnica traži balans pri šutu unazad, bočno ili kroz hook. Lokalna snaga kuka i kvadricepsa, kontrola trupa, mobilnost kroz kontakt i jednonožni oslonac nisu zasebna tema; oni određuju da li igrač duel rešava snagom, balansom ili gubitkom položaja.

U prvoj verziji partner daje samo dogovoreni, lagani kontakt, a smer pivota je poznat. Zatim se dodaje izbor strane, partner koji zatvara jednu liniju ili pomoć odbrane koja otvara pas. Ako se položaj raspada, kontakt se smanjuje i igrač se vraća na jasnu kontrolu oslonca; ako ostaje stabilan, akcija se završava drugim

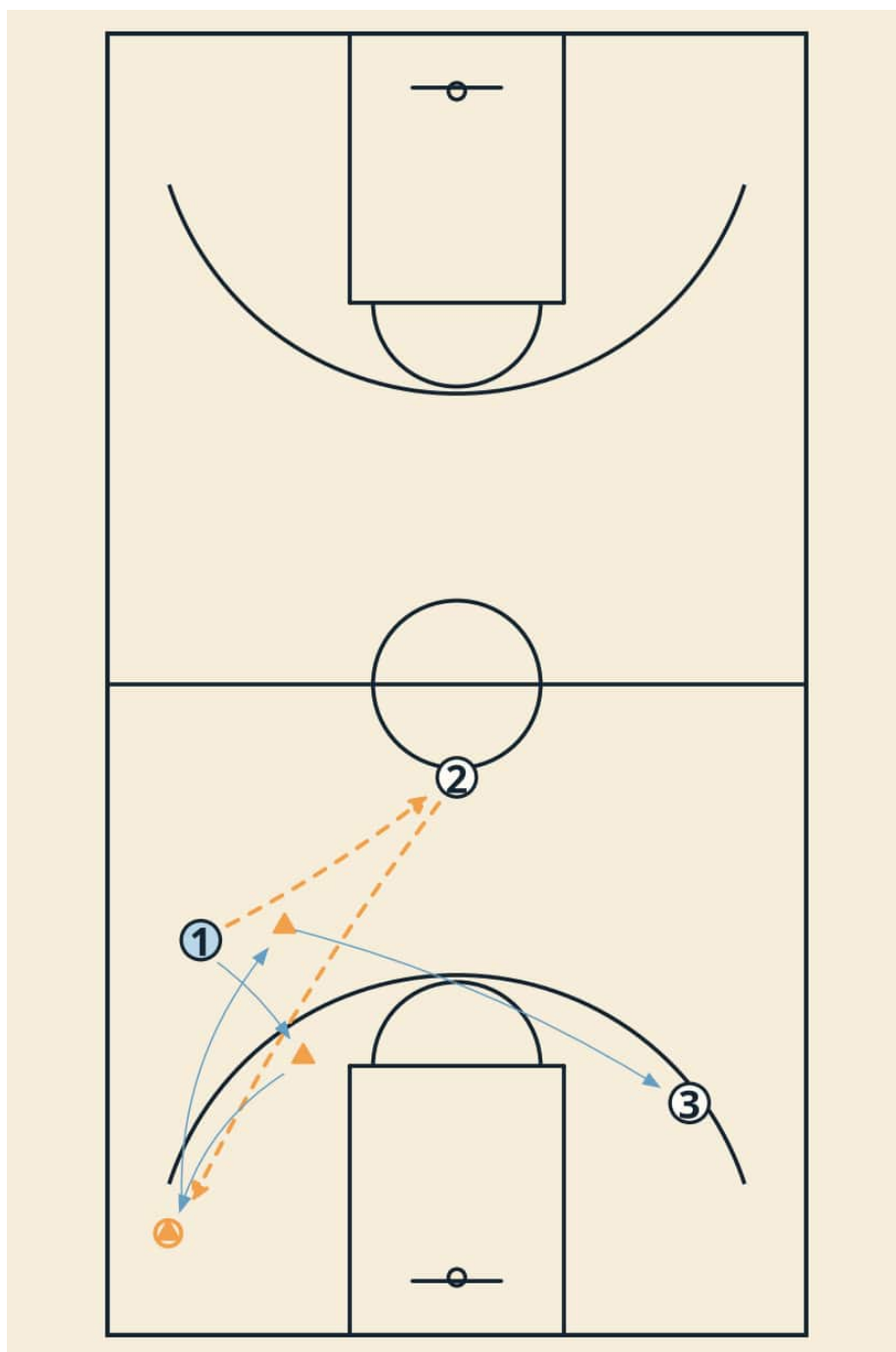
odlukom umesto ponavljanjem iste završnice. Trener beleži jednu stvar: da li kontakt pomaže igraču da osvoji prostor ili ga udaljava od sledeće akcije.

6.2.17 Pas, re-cut, šut iz ugla i povratak u odbranu

Igrač daje pas i odmah mora ponovo da postane deo akcije. On izlazi iz prve putanje, menja ritam ili ugao, ponovo se oslobađa prema uglu i prima loptu za šut, dodatni pas ili kontrolisani prodor. Posle završetka ne ostaje u ulozi šutera: dobija jasan znak za povratak, preuzimanje prostora ili sledeću odbrambenu rotaciju. Ova stanica potiče iz izvornog modela pas → re-cut → šut iz ćoška, ali je u knjizi proširena tako da posmatra ceo prelaz — od odluke posle dodavanja do spremnosti za narednu odbranu.

Fizički fokus nije samo sprint do ugla. Trener posmatra kako igrač organizuje prvi izlazak posle pasa, da li zna da uspori i ponovo ubrza, kako stopala dolaze u prijem i da li posle šuta ili dodatnog pasa može da se vrati u sledeći zadatak bez gubitka ravnoteže. Time off-ball kretanje prestaje da bude izolovana šuterska vežba i postaje rad na ritmu, promeni pravca, koordinaciji i odluci u stvarnom košarkaškom redosledu.

Re-cut traži sprint, promenu pravca, ritam izlaska i kontrolu stopala pri šutu. Ako pas dođe kasnije, igrač ne sme samo da čeka; mora ponovo da oslobodi liniju i sačuva mehaniku prijema. To je situaciona off-ball vežba: reaktivna brzina, tehnika stopala i šutna mehanika vredni su samo ako igrač, posle šuta ili pasa, može odmah da se vrati u sledeću odbrambenu odgovornost.



Grafika 12: Pas, re-cut i povratak: putanja povezuje dodavanje, novo oslobađanje prema uglu, prijem i obaveznu spremnost za narednu odbrambenu akciju.

Faza	Putanja i informacija	Košarkaški završetak	Trener proverava
Poznata putanja	Pas → unapred poznat re-cut → prijem u uglu.	Šut ili dodatni pas iz ravnoteže.	Da li igrač posle dodavanja kreće bez zastoja i stiže stopalima pre lopte?
Kasna informacija	Partner, glas ili položaj lopte menja vreme i ugao drugog izlaska.	Šut, lažnjak i izlaz ili nastavak akcije.	Da li igrač vidi signal bez gubitka ritma re-cuta i može da zakoči bez ukrštanja koraka?
Povratak u igru	Završetak akcije otvara signal za povratak, pomoć ili zatvaranje sledećeg šutera.	Odbrambeni stav, close-out ili kontrolisani povratak u rotaciju.	Da li šut, pas ili promašaj ne prekidaju sledeću akciju i da li telo ostaje spremno za novu odluku?

Tabela 10: Off-ball model: pas nije kraj rada; re-cut, prijem i povratak u odbranu čine istu košarkašku putanju.

Ako igrač nakon pasa samo trči ka poznatoj tački, zadatak je još u fazi obuke. Progresija dolazi kada druga informacija stvarno menja njegov izbor: ugao re-cuta, trenutak prijema, šut ili dodatni pas, a zatim i pravac povratka u odbranu. Ako se ritam raspada, trener uklanja jednu informaciju i zadržava samo deo putanje koji se može uraditi kvalitetno. Cilj nije mnogo trčanja između dva pasa; cilj je da igrač ostane upotrebljiv između dve odluke.

Ovih trinaest modela potvrđuju osnovni princip ovog atlasa: fizička priprema ne postavlja igrača u unapred gotovu akciju, već ga osposobljava da ostane upotrebljiv kada se prostor, lopta, tempo i odluka promene.

6.3 Ista pozicija, tri načina da bek reši akciju

Izvorni praktični blok za beka šutera pokazuje važnu razliku: bek koji stvara prednost prijemom i šutom, bek koji napada obruč iz prodora i 3&D bek ne dobijaju isti kratki rad samo zato što se vode istom pozicijom. Sva trojica dele

osnovu — stav, kočenje, prijem, lateralnu organizaciju i povratak u odbranu — ali se poslednja radnja bira prema načinu na koji taj igrač pomaže ekipi. Kratak prozor zato ne počinje pitanjem „koju vežbu radi bek?“, već pitanjem „u kojoj radnji ovaj bek najčešće dobija ili gubi akciju?“. Ako odgovor vodi ka šutu iz izlaska, rad se završava prijemom i stop-balansom. Ako vodi ka prodoru, završava se osvajanjem prostora i kontrolom kontakta. Ako vodi ka odbrani i otvorenom šutu, završava se close-outom, povratkom i sledećim izborom. Isto zagrevanje može otvoriti sva tri puta, ali završetak ne sme biti isti po navici.

Način igre	Kratki fizički fokus	Terenska putanja	Vidljivi kriterijum
Catch-and-shoot bek	Brzo postavljanje stopala, stop-balans, stabilan trup i odluka odmah posle prijema.	Cut ili izlazak iz bloka → prijem → stop u ravnoteži → šut, dodatni pas ili kontrolisani lažnjak.	Igrač stiže stopalima pre lopte, zadržava pogled ka košu i može da bira bez dodatnog koraka.
Bek koji napada iz prodora	Prvi korak, promena ritma, kontrola bočnog izlaska i snaga kroz prvi kontakt.	Poznat pa reaktivan COD → vođenje → ulaz u prostor → završnica ili pas ka pomoći.	Telo osvaja pravac bez preletanja, kontakt ne ruši dribling, a poslednja odluka ostaje čitljiva.
3&D bek	Lateralna organizacija, close-out, kočenje, povratak i balans za naredni šut.	Defanzivni shuffle → close-out na signal → povratak ili nova rotacija → prijem za otvoren šut.	Igrač ne pogađa signal unapred, kontroliše kočenje i ostaje spreman da napadne ili šutira iz ravnoteže.

Tabela 11: Kod iste pozicije zajednička osnova ostaje ista, dok situacioni završetak prati stvarni način igre.

6.4 Tri kratka puta, jedan kriterijum kvaliteta

Ovi modeli nisu tri odvojena treninga. U jednom kratkom terminu trener može zadržati zajedničku pripremu stopala, kuka i trupa, a zatim podeliti igrače po poslednjoj radnji. Time nema čekanja, nema nasumičnog dopunskog rada i

nema potrebe da se igrač odvajja od košarke zbog „fizičke pripreme“. Svaki put mora imati jasniju početnu i zahtevniju verziju, ali napredovanje dolazi tek kada igrač pokaže da osnovni obrazac ostaje vidljiv.

Put	Početna → situaciona verzija	Vratiti korak unazad kada...
Šuterski profil	Poznata putanja bez lopte → prijem sa poznatim završetkom → signal za šut, pas ili lažnjak → kontrolisan branilac.	Prijem kasni, stopala se ukrštaju, šut dolazi iz lošeg balansa ili previše opcija briše ritam.
Prodorni profil	Poznat COD bez lopte → vođenje kroz otvoren prostor → lagani dogovoreni kontakt → pomoć koja otvara pas ili završnicu.	Prvi korak izlazi van pravca, kontakt ruši oslonac ili se igrač zaleti u završnicu bez mogućnosti da vidi pomoć.
3&D profil	Poznat lateralni izlaz → close-out na jedan signal → povratak ka prijemu → signal za šut, prodor ili novu rotaciju.	Kočenje postane glasno i teško, igrač pogađa smer unapred ili brzina sakrije odbrambeni stav i pogled na loptu.

Tabela 12: Individualizacija se završava tek kada se ista fizička namera vrati u sledeću košarkašku odluku.

AI preporuka

AI može pomoći da se kratke beleške, video-oznake i minutaža povežu sa jednim od ova tri profila. Korisno pitanje nije „koja je savršena vežba za beka?“, već „u kojoj poslednjoj radnji se ovom igraču obrazac raspada i koja najjednostavnija varijanta to može proveriti na terenu?“. Trener potvrđuje odgovor kroz stvarnu akciju i razgovor sa igračem.

6.5 Krilni centar i centar: uloga bira završetak

Izvorni blokovi za pozicije četiri i pet dodatno potvrđuju da fizička priprema ne završava oznakom pozicije. Krilni centar koji rešava igru leđima ka košu, krilni centar koji napada licem ili krilni centar koji otvara prostor šutom ne traže istu poslednju radnju. Isto važi za centra koji je oslonac u postu, centra koji igra licem

ka košu i centra čiji je primarni zadatak da zaštiti reket, zatvori skok i započne sledeću odbrambenu akciju.

Svi dele osnovu niskog oslonca, organizovanog kuka i trupa, kontakta, doskoka i prvog koraka iz malog prostora. Razlika nije u tome da jedan igrač radi „snagu“, a drugi „košarku“. Razlika je u pitanju koje se postavlja na kraju putanje: može li da zadrži prostor i pivotira, da se otvori u licu ka košu ili da iz kontakta pređe u box-out, drugi skok i povratak u odbranu?

6.5.1 Krilni centar: post, face-up ili šut sa distance

Uloga krilnog centra	Kratki fizički fokus	Terenska putanja	Vidljivi kriterijum
Low-post krilni centar	Širok oslonac, snaga kuka i trupa, kontrola pivota i kontakt bez gubitka pogleda.	Prijem leđima ka košu → dogovoreni kontakt → unutrašnji ili spoljašnji pivot → drop-step, završnica ili pas.	Kontakt čuva prostor, oslonac ostaje miran, a igrač pre završetka ponovo vidi pomoć odbrane.
Face-up krilni centar	Jab-step, prvi korak, kontrola promene pravca i balans posle kočenja.	Prijem licem ka košu → jab-step ili signal → izlazak u stranu → šut, ulaz ili dodatni pas.	Prvi korak osvaja pravac bez žurbe, stop ostaje organizovan, a lopta ne kasni za telom.
Stretch krilni centar	Stop-kontrola, prijem u ravnoteži, šut iz kontakta i spremnost za povratak.	Cut ili sprint u prostor → prijem → stop i šut → odmah povratak u box-out ili odbrambeni stav.	Igrač završava šut iz balansiranog prijema i posle toga ne ostaje van sledeće akcije.

Tabela 13: Krilni centar ne dobija drugu osnovu, već drugi razlog i završetak iste organizovane putanje.

6.5.2 Centar: oslonac u postu, lice ka košu ili defanzivni stub

Uloga centra	Kratki fizički fokus	Terenska putanja	Vidljivi kriterijum
Low-post oslonac	Nizak položaj, stabilnost u duelu, snaga kroz kukove i kontrola lopte u malom prostoru.	Kontakt u postu → prijem → pivot ili kratki dribling → završnica, pas iz pomoći ili novo zauzimanje položaja.	Igrač ne gubi bazu pod otporom i može da sačuva loptu, prostor i sledeću odluku.
Face-up centar	Kontrolisan prijem, stop-balans, promena pravca i vertikalna spremnost posle izlaska.	Prijem na visokom postu → jab-step ili pas → kratak ulaz, šut sa poludistance ili odigravanje ka saigraču.	Telo se zaustavlja pre odluke, koleno i kuk ostaju organizovani, a igrač je spreman za drugi napor.
Defanzivni centar	Lateralni prvi korak, close-out iz reketa, box-out, drugi skok i povratak pod obruč.	Pomoć iz reketa → close-out na signal → povratak u kontakt → box-out → skok ili prvi pas.	Igrač čita signal, ne preleće close-out, osvaja prostor u box-outu i doskače spreman za novu akciju.

Tabela 14: Centar ostaje deo istog sistema, ali poslednja radnja prati njegovu stvarnu odgovornost u reketu i odbrani.

6.6 Kontakt je početak informacije, ne kraj zadatka

U oba profila kontakt nije signal da se pokret završi. On je informacija koja mora biti rešena kroz oslonac, pogled i sledeću akciju. Zato se progresija ne meri time koliko je otpor jači, već time da li igrač može da zadrži organizaciju kada se doda samo jedna nova promenljiva: druga strana pivota, pas iz pomoći, drugi skok, kasni signal ili povratak u odbranu.

Ako kontakt izravna stav, izbriše pogled ili pretvori kretanje u nasumično guranje, vraća se lakša verzija. Ako igrač ostaje organizovan, sledeća progresija nije još jedan isti duel, već druga odluka posle duela. Tako fizička priprema ostaje unutar košarkaškog problema i daje treneru jasan dokaz da vežba ima svrhu.

7 Od funkcionalnog nalaza do terenske akcije

Ovaj katalog nije zbir atraktivnih vežbi. Svaka kartica postoji samo ako povezuje obrazac tela, jasan trenerski kriterijum i košarkaški problem. Vežba može biti jednostavna, ali nije jednostavna za izvođenje ako igrač ne može da kontroliše stopalo, koleno, kuk, trup, ritam ili odluku. Zato se ista kartica može koristiti u uvodu, obuci, razvoju ili povratku u igru, ali pod drugačijim uslovima.

Doza u nastavku je namerno prikazana kao raspon i kriterijum, a ne kao obavezan recept. Serije, ponavljanja, opterećenje, visina skoka i vreme pauze menjaju se prema obuci, stanju igrača, mestu u mikrociklusu i stručnom nadzoru.

7.1 Lateralni iskorak sa kontrolom povratka

Lateralni iskorak povezuje frontalnu ravan, kontrolu oslonca i povratak u stav. U košarci se njegova vrednost vidi kada igrač treba da se bočno postavi, primi silu, održi kuk i trup organizovanim, pa se vrati u spreman položaj. Nije cilj da iskorak bude dubok po svaku cenu; cilj je da igrač pronađe opseg koji može kontrolisati.



Slika 13: Lateralna kontrola i aktivna mobilnost: crveno označava dominantan rad, narandžasto stabilizaciju koja čuva položaj.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Kontrola stopala, kolena, kuka i trupa u bočnom opterećenju, sa mirnim povratkom u stav.
Početni položaj	Uspravan stav, stopala stabilna i pogled napred; igrač prvo razume smer i dubinu koju može kontrolisati.
Izvođenje	Kontrolisan korak u stranu, prihvatanje opterećenja preko kuka i stopala, zatim aktivan povratak bez „propadanja“ trupa.
Šta trener posmatra	Da li stopalo ostaje u funkciji oslonca, da li koleno prati smer pokreta, da li se karlica nekontrolisano rotira i da li igrač može da se vrati u stav bez dodatnog koraka.
Lakša varijanta	Kraći opseg, sopstvena masa, oslonac rukom ili sporiji tempo sa pauzom u stabilnom položaju.
Teža varijanta	Kontrolisano spoljašnje opterećenje, promena ritma, signal za povratak ili veza sa sledećom košarkaškom kretnjom — tek kada je osnovna verzija stabilna.
Prekinuti ili promeniti	Ako se javi bol, gubitak kontrole koji se ne ispravlja smanjenjem zahteva, ili ako igrač više ne može da održi svrhu zadatka.

Tabela 15: Trenerska kartica: lateralni iskorak je obrazac kontrole, ne test dubine ili opterećenja.

Prenos na teren. Nakon što igrač kontroliše obrazac, trener može povezati bočni iskorak sa odbrambenim stavom, prvim lateralnim odgovorom, kontrolisanim close-out-om ili povratkom u poziciju. Prenos se ne pretpostavlja; proverava se u jednostavnom košarkaškom zadatku.

7.2 Skok iz čučnja sa kontrolisanim doskokom

Skok iz čučnja sa zadržavanjem pri doskoku nije samo vežba za visinu skoka. U najjednostavnijoj verziji on uči igrača da proizvede silu, prihvati silu i ostane u položaju dovoljno dugo da trener vidi šta se dogodilo. Tek kada je doskok stabilan, sledeći zadatak može dodati brzinu, smer, loptu, reaktivni signal ili ponovni skok.



Slika 14: Apsorpcija sile pri kočenju i doskoku: crveno označava dominantni rad donjih ekstremiteta, narandžasto stabilizaciju trupa i karlice.

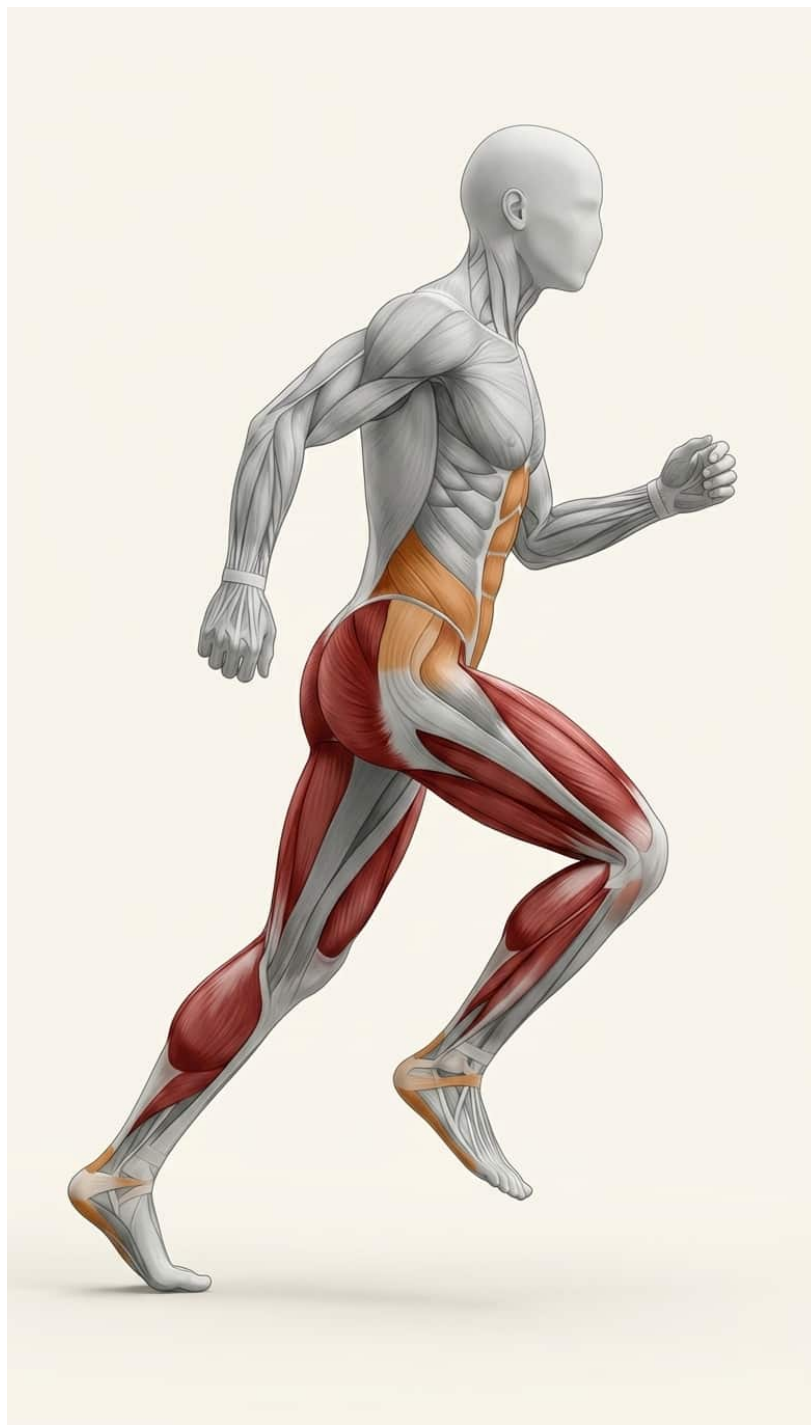
Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Razviti organizovan odraz i doskok, sa sposobnošću da se sila prihvati bez gubitka stava.
Početni položaj	Kontrolisan atletske stav; igrač razume gde želi da doskoči i koliko zadržava položaj.
Izvođenje	Kratko pripremno spuštanje, usmeren odraz, tihi doskok na stabilnoj podlozi i jasno zadržavanje kontrole pre sledećeg pokreta.
Šta trener posmatra	Ritam stopala, liniju kolena, organizaciju trupa, simetriju kada je relevantna i sposobnost igrača da se posle doskoka ne „traži“ dodatnim koracima.
Lakša varijanta	Manja visina, verbalni kriterijum „tih doskok“, više vremena za zadržavanje ili zamena za jednostavan obrazac prihvatanja sile.
Teža varijanta	Promena smer, kontrolisani jednonožni zadatak, signal, lopta ili sledeće ubrzanje — samo kada osnovni doskok ostaje kvalitetan.
Prekinuti ili promeniti	Ako se kvalitet doskoka značajno menja, ako se pojavi bol ili ako zamor više ne dozvoljava da se vidi obrazac koji se trenira.

Tabela 16: Trenerska kartica: doskok se prvo uči kao kontrolisan završetak, a tek zatim kao deo brže sekvence.

Prenos na teren. Najpre se proverava doskok posle jednostavnog odraza, zatim nakon promene pravca ili kontakta, a kasnije u skoku za loptu, drugom skoku i povratku u odbranu. Trener menja samo jednu varijablu odjednom, kako bi znao šta je uticalo na kvalitet.

7.3 Sprint, promena pravca i reakcija

Ova kartica povezuje kratko ubrzanje, kočenje, promenu smer i odgovor na informaciju. Osnovni obrazac počinje bez reaktivnog signala, jer trener prvo mora da vidi da li igrač može da prihvati silu i promeni smer. Tek zatim se dodaju svetlo, glas, lopta, partner ili taktička odluka.



Slika 15: Prvi korak i izlazak: crveno označava dominantne radne regije, narandžasto trupnu i karličnu stabilizaciju.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati ubrzanje, kontrolisano kočenje, promenu pravca i prvi kvalitetan odgovor na signal.
Osnovna verzija	Kratak unapred poznat sprint i promena pravca na stabilnoj podlozi, sa dovoljno odmora za korekciju.
Progresija informacije	Jednostavan vizuelni ili zvučni signal; zatim signal preko lopte ili partnera kada igrač već kontroliše osnovni obrazac.
Šta trener posmatra	Koji korak uvodi u kočenje, da li stopalo i trup ostaju organizovani, da li igrač može ponovo da ubrza i da li signal menja kvalitet samo odluke ili i celog položaja.
Lakša varijanta	Manja brzina, unapred poznat smer, kraća distanca i više vremena između pokušaja.
Teža varijanta	Reakcija na signal, lopta, defanzivni zadatak ili povezivanje sa sledećim tehničko-taktičkim rešenjem.
Prekinuti ili promeniti	Ako se kvalitet kočenja i položaja izgubi, ako igrač više ne razlikuje signal ili ako se zadatak pretvori u zamor bez jasne informacije.

Tabela 17: Trenerska kartica: reakcija se dodaje kada mehanika omogućava da trener vidi gde se zaista javlja ograničenje.

7.4 T-cross: više pravaca, jedan jasan kriterijum

T-cross je obrazac koji organizuje kretanje unapred, unazad i lateralno. Njegova vrednost nije u tome da igrač „preživi poligon“, već da zadrži stav i orijentaciju dok se zadatak menja. U košarci može pripremiti odbrambeni povratak, pomoć, izlazak iz pomoći ili promenu odnosa prema lopti i protivniku.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Kontrola više pravaca, orijentacija u prostoru i povratak u stabilan položaj bez gubitka ritma.
Osnovna verzija	T-oblik sa jasnim unapred poznatim putanjama, bez dodatnog opterećenja i sa fokusom na kvalitet promene smera.
Šta trener posmatra	Položaj stopala pri ulasku i izlasku, kontrolu trupa u bočnom radu, sposobnost da igrač uspori bez propadanja i da se vrati u centralni položaj.
Varijanta sa informacijom	Signal određuje sledeći izlaz, partner daje loptu ili igrač mora da završi zadatak nakon povratka u centralnu zonu.
Lakša varijanta	Manji broj pravaca, sporiji ritam, kraće distance i unapred poznat redosled.
Teža varijanta	Lopta, partner, kontakt pod kontrolom ili odluka pod kraćim vremenom; nestabilnu podlogu ne uvoditi samo radi atraktivnosti.
Prekinuti ili promeniti	Ako poligon prekrije cilj, ako se igrač kreće bez kontrole ili ako dodatak lopte i signala više ne ostavlja mogućnost da trener proceni osnovni obrazac.

Tabela 18: Trenerska kartica: više pravaca ima smisao samo kada se može zadržati kvalitet oslonca, trupa i odluke.

7.5 Blok, short-roll, pas i novo pozicioniranje

Ova kartica polazi od zadatka visokog igrača koji posle bloka mora da se oslobodi, primi informaciju, organizuje telo u kontaktu ili nakon kontakta i izabere pas ili novo pozicioniranje. Cilj nije da se automatski izvede isti short-roll. Cilj je da igrač sačuva balans, koordinira donji i gornji segment i ostane dostupan sledećoj akciji.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Kontrola kontakta, oslobađanje iz bloka, ravnoteža pri prijemu i prelaz ka jasnom sledećem rešenju.
Osnovna verzija	Blok bez punog kontakta → kratko otvaranje ka lopti → kontrolisan prijem → pas ka označenom saigraču → novo pozicioniranje.
Šta trener posmatra	Da li igrač posle bloka zna gde mu je oslonac, da li prima loptu u položaju iz kog može da vidi teren i da li pas dolazi iz organizovanog trupa, a ne iz gubitka ravnoteže.
Lakša varijanta	Manji prostor bez odbrane, unapred poznat pas i sporija priprema položaja.
Teža varijanta	Kontrolisan kontakt, različit ugao dodavanja, signal za pas ili završnicu i naknadno taktičko ograničenje.
Prekinuti ili promeniti	Ako kontakt ruši osnovnu kontrolu, ako se prijem pretvori u lov na loptu ili ako igrač više ne može da razlikuje odluku od brzog ponavljanja.

Tabela 19: Trenerska kartica: blok i short-roll razvijaju se kao povezana akcija, ne kao izolovan obrazac bez čitanja igre.

Prenos na teren. U maloj igri trener menja samo jedan uslov: stranu bloka, ugao pasa, odbranu u pomoći ili sledeću poziciju visokog igrača. Tako se vidi da li je fizička kontrola ostala dostupna kada se odluka promeni.

7.6 Close-out, šut protivnika i defanzivna rotacija

Close-out nije samo sprint prema šuteru. Igrač mora organizovati prvi izlazak, usporiti bez gubitka stava, reagovati na šut ili prodor, zatim pronaći sledeću rotaciju. Kartica povezuje lateralnu snagu, reaktivni impuls, vizuelnu anticipaciju i sposobnost da se posle prve akcije ponovo kreće kvalitetno.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Kontrolisan izlazak ka šuteru, kvalitetno usporenje i trenutni prelaz u sledeću odbrambenu odluku.
Osnovna verzija	Izlazak iz poznate početne pozicije ka označenom šuteru, zaustavljanje u stavu i povratak na unapred dogovorenu rotaciju.
Šta trener posmatra	Prvi korak, ugao prilaska, sposobnost usporavanja, položaj stopala i trupa, pogled prema lopti i spremnost da sledeći pokret ne počne iz lošeg stava.
Lakša varijanta	Bez šuta i bez punog sprinta; unapred poznata rotacija i više prostora za organizaciju.
Teža varijanta	Šuter bira šut ili prodor; drugi pas određuje rotaciju; dodaje se vremensko ograničenje tek kada osnovni close-out ostaje kvalitetan.
Prekinuti ili promeniti	Ako brzina potpuno prekrije kontrolu, ako igrač kasni jer ne vidi informaciju ili ako se ponavljanja pretvore u zamor bez mogućnosti korekcije.

Tabela 20: Trenerska kartica: defanzivna rotacija proverava da li igrač može posle prvog napora ostati spreman za sledeću akciju.

7.7 Pas, ponovno oslobađanje i šut iz ugla

Kretanje bez lopte nije odmor između dodavanja. Pas može biti signal za novo oslobađanje, promenu ritma, re-cut i prijem u poziciji za šut. Ova kartica povezuje sprint, promenu pravca, ritam cut-a i kontrolu stopala pri zaustavljanju, ali tek kroz košarkašku svrhu — da igrač ponovo postane dostupan timu.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati dodavanje, promenu ritma, re-cut i spreman prijem za šut ili sledeću odluku.
Osnovna verzija	Pas ka partneru → unapred poznat re-cut → prijem u uglu → kontrolisano zaustavljanje i šut ili dodatni pas.
Šta trener posmatra	Da li igrač posle pasa ostaje aktivan, kada menja ritam, da li se stopala organizuju pre prijema i da li kvalitet šuta ostaje očuvan posle kretanja.
Lakša varijanta	Poznata putanja, pas bez odbrane, više vremena za zaustavljanje i prijem bez žurbe.
Teža varijanta	Branilac, signal za promenu ugla, izbor šut-prodor-pas ili dodatno kretanje posle prijema.
Prekinuti ili promeniti	Ako brzina cut-a prekrije tehnički kvalitet, ako igrač prestane da čita prostor ili ako se šut meri bez beleške o načinu prijema i prethodnom kretanju.

Tabela 21: Trenerska kartica: re-cut ima smisao kada igrač ponovo stvori kvalitetnu opciju za tim.

7.8 Cut, promena pravca i šut iz pozicije

Ova kartica povezuje oslobađanje bez lopte, promenu pravca i prijem za šut. Najpre se uči putanja koju igrač može da kontroliše, a zatim se povećava zahtevanost informacije. Namera nije da se izmeri samo brzina cut-a, već da se proverí da li igrač nakon kretanja može da organizuje stopala, telo i odluku dovoljno dobro da šut ostane upotrebljiv.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati kvalitetan cut, kočenje, promenu pravca i prijem za šut sa očuvanom ravnotežom.
Osnovna verzija	Poznat cut do oznake → jedno kontrolisano kočenje → promena pravca → prijem → šut iz unapred određene pozicije.
Šta trener posmatra	Da li igrač smanjuje brzinu pre promene pravca, organizuje stopalo i kuk pri zaustavljanju i prima loptu bez dodatnog traženja položaja.
Lakša varijanta	Bez branioca, kraća putanja, poznat ugao i više vremena između prijema i šuta.
Teža varijanta	Signal određuje drugi cut, branilac zatvara stranu ili prijem vodi u izbor šut-prodor-dodatni pas.
Prekinuti ili promeniti	Ako se šut izvodi iz izgubljene kontrole, ako se ritam raspada pri kočenju ili ako se složenost povećava pre nego što je osnovni obrazac stabilan.

Tabela 22: Trenerska kartica: kvalitet prijema za šut počinje koracima pre lopte.

7.9 Defanzivni shuffle, close-out i povratak

Ova kartica razvija kratki niz koji se u odbrani često ponavlja: bočno kretanje, izlazak ka šuteru, kontrolisano zaustavljanje i povratak prema lopti ili poziciji pomoći. Svrha nije da se igrač potpuno iscrpi. Svrha je da trener vidi gde se gubi oslonac, ugao, informacija ili spremnost za sledeću akciju.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati bočni rad, close-out, reakciju na šut ili prodor i povratak u novu odbrambenu poziciju.
Osnovna verzija	Kratak shuffle između dve oznake → izlazak ka označenom šuteru → zaustavljanje u stavu → povratak u ranije dogovorenu zonu.
Šta trener posmatra	Ritam lateralnog rada, ugao prvog koraka u close-out-u, sposobnost zaustavljanja bez iskakanja iz stava i kvalitet prvog koraka pri povratku.
Lakša varijanta	Poznat redosled bez lopte, bez šuta i sa dovoljno prostora za kontrolisano usporenje.
Teža varijanta	Šuter bira šut ili prodor, drugi pas menja rotaciju, a trener uvodi ograničeno vreme tek kada kvalitet ostaje stabilan.
Prekinuti ili promeniti	Ako igrač počne da juri zadatak bez čitanja informacije, ako se close-out pretvori u skok iz lošeg ugla ili ako zamor onemogućuje korekciju.

Tabela 23: Trenerska kartica: odbrambena brzina ima smisao samo ako igrač nakon close-out-a može ponovo rešiti situaciju.

7.10 Skok, kontakt, pivot i druga završnica

Drugi skok često ne pripada igraču koji samo najviše skoči, već onome koji posle prvog kontakta ponovo pronađe oslonac, orijentaciju i vreme. Ova kartica povezuje prihvatanje sile, vertikalnu kontrolu, zaštitu prostora i pivot ka završnici ili dodavanju. Kontrolisani kontakt se uvodi samo u uslovima u kojima trener može da ga nadzire.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Kontrola doskoka ili prvog skoka, organizacija tela pri kontaktu i brz povratak u upotrebljivu drugu akciju.
Osnovna verzija	Odraz ili kontrolisan doskok → stabilan oslonac → jednostavan pivot → završnica ili pas bez branioca.
Šta trener posmatra	Položaj stopala pri doskoku, kontrolu trupa, sposobnost da igrač zadrži prostor oko lopte i brzinu kojom posle kontakta ponovo vidi teren.
Lakša varijanta	Bez kontakta, niža visina ili jednostavniji prijem lopte, sa jasnim vremenom za stabilizaciju.
Teža varijanta	Kontrolisan kontakt partnera, drugi skok, pas iz pivota ili završnica nakon odluke odbrane.
Prekinuti ili promeniti	Ako prvi doskok više nije stabilan, ako kontakt potpuno menja kontrolu ili ako igrač ne može bezbedno da organizuje pivot i sledeću akciju.

Tabela 24: Trenerska kartica: drugi skok i završnica se razvijaju kao nastavak kontrole, a ne kao izolovan napor.

7.11 Mirror drill: bočno praćenje i kontrola prostora

Mirror drill nije takmičenje u nasumičnom jurenju partnera. Jedan igrač vodi kretanje u ograničenoj zoni, drugi prati zadržavajući razmak, stav i mogućnost da reaguje. Za plejmejкера može otkriti kvalitet lateralne organizacije pod pritiskom; za krilo može pripremiti zatvaranje prostora pre close-out-a; za visokog igrača može pripremiti prvi korak iz reketa.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Zadržati bočni stav, ritam stopala, udaljenost od partnera i sposobnost promene smera bez ukrštanja ili gubitka trupa.
Osnovna verzija	Dva igrača u manjoj označenoj zoni; vođa menja smer i ritam bez lopte, a pratilac reaguje bez nepotrebnog kontakta.
Šta trener posmatra	Prvi odgovor stopala, položaj kuka i trupa, da li igrač gleda partnera bez podizanja stava i da li se brzina može zaustaviti kontrolisano.
Lakša varijanta	Kraće trajanje, sporiji ritam, unapred ograničeni smerovi i veći prostor za organizaciju.
Teža varijanta	Signal za promenu uloge, lopta kod vođe, ograničeno vreme ili završetak u dogovorenoj odbrambenoj akciji.
Prekinuti ili promeniti	Ako se rad pretvori u guranje, ako se gubi stav i bezbedna distanca ili ako igrač više ne može da razlikuje partnerov signal.

Tabela 25: Trenerska kartica: mirror drill čuva smisao tek kada pratilac kontroliše prostor, a ne samo brzinu.

7.12 Decision drill: signal, promena pravca i košarkaška odluka

Decision drill povezuje kratko ubrzanje i kočenje sa jednostavnom informacijom koja traži pas, šut, vođenje ili povratak u odbranu. On nije test reakcije izvan igre. Njegova vrednost je u tome da trener vidi da li informacija ruši položaj, brzinu ili kvalitet sledeće košarkaške radnje.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati reakciju na jedan jasan signal sa promenom pravca i pravilnim sledećim rešenjem u košarkaškom kontekstu.
Osnovna verzija	Kratak izlazak do oznake; trener ili svetlosni signal unapred određuje samo jedan od dva završetka, na primer pas ili šut.
Šta trener posmatra	Da li igrač vidi signal na vreme, koči pre odluke, održava stopala i trup organizovanim i završava akciju bez paničnog dodatnog koraka.
Lakša varijanta	Dve unapred objašnjene opcije, poznata distanca, sporiji prilaz i duža pauza za povratnu informaciju.
Teža varijanta	Treća opcija, brži signal, partner kao branilac ili veza sa sledećom akcijom nakon pasa, šuta ili prodora.
Prekinuti ili promeniti	Ako broj opcija prekrije osnovni obrazac, ako signal dolazi prekasno za bezbednu odluku ili ako se kvalitet završetka više ne može proceniti.

Tabela 26: Trenerska kartica: informacija ima vrednost samo ako igrač može da zadrži kontrolu i napravi smislen izbor.

7.13 Reaktivni 3&D: shuffle, close-out i izbor šut-prodor

Ovaj model je namenjen igraču čija uloga spaja odbrambenu pouzdanost i spremnost da se otvori ili reaguje u napadu. Počinje kratkim bočnim radom, nastavlja se kontrolisanim close-out-om, a zatim signal ili partner određuje da li igrač brani šut, sadrži prodor ili prelazi u sledeću akciju. Cilj nije duga iscrpljujuća sekvenca, već ponovljiv kvalitet kroz nekoliko jasnih odbrambenih odluka.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati lateralnu izdržljivost, kvalitetan close-out i odluku na šut ili prodor bez gubitka odbrambenog položaja.
Osnovna verzija	Kratak shuffle između dve zone → izlazak ka partneru → zaustavljanje u stavu → povratak na oznaku.
Šta trener posmatra	Ritam bočnih koraka, ugao close-out-a, kočenje, pogled na partnera i prvi povratni korak ako partner označi prodor.
Lakša varijanta	Poznat redosled bez lopte i bez izbora šut-prodor; ograničen broj kvalitetnih ponavljanja.
Teža varijanta	Partner bira šut ili prodor, drugi pas menja rotaciju ili se dodaje kratka završnica za šut posle defanzivnog zadatka.
Prekinuti ili promeniti	Ako igrač gubi kontrolu pri kočenju, ako ne vidi informaciju pre close-out-a ili ako umor briše razliku između šuta i prodora.

Tabela 27: Trenerska kartica: reaktivni 3&D rad počinje odbrambenom kontrolom, a ne od brzine bez informacije.

7.14 Skok iz kontakta i druga akcija krila

Kod krila drugi napor često dolazi posle kontakta, ne iz idealnog zaleta. Ova kartica povezuje stabilan prvi doskok ili odraz, kontrolisani kontakt, brzo pronalaženje oslonca i drugu korisnu akciju: skok, završnicu, pas ili povratak. Kontakt mora biti doziran i nadziran; njegova uloga je da promeni kontekst, ne da proverava hrabrost igrača.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Sačuvati poravnanje stopala, kolena, kuka i trupa kada prvi kontakt ili doskok prethode drugoj vertikalnoj ili košarkaškoj akciji.
Osnovna verzija	Kontrolisani doskok ili niski odraz → blagi kontakt partnera u bezbednoj zoni → stabilizacija → drugi skok ili pivot ka završnici.
Šta trener posmatra	Da li se položaj menja pre kontakta, da li igrač ponovo nalazi oslonac bez dodatnog koraka i da li druga akcija ostaje organizovana.
Lakša varijanta	Bez kontakta ili sa vizuelnim signalom, manjom visinom i dužim zadržavanjem pre drugog napora.
Teža varijanta	Kontrolisan kontakt, lopta, izbor pas–završnica ili povratak u odbranu posle drugog napora.
Prekinuti ili promeniti	Ako doskok više nije stabilan, ako kontakt izaziva bol ili strah, ili ako brzina drugog napora sprečava bezbednu kontrolu.

Tabela 28: Trenerska kartica: drugi napor krila razvija se iz kontrole kontakta, a ne iz nekontrolisanog ponavljanja skoka.

7.15 Lateralna kontrola u close-out situaciji

Lateralna kontrola u close-out-u počinje pre samog izlaska. Igrač mora prepoznati smer, postaviti prvi korak, prići pod uglom koji mu dozvoljava da zakoči, zatim ostati spreman za šut ili prodor. Kartica je naročito korisna za krila i visoke igrače koji prelaze iz pomoći u odbranu lopte, ali se prilagođava svakoj ulozi.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Organizovati prvi lateralni korak, ugao prilaska, kočenje i sledeću odbrambenu odluku u jednoj jasno čitljivoj sekvenci.
Osnovna verzija	Početak iz pomoći → signal za stranu → lateralni korak i izlazak → zaustavljanje u stavu bez skoka ka šuteru.
Šta trener posmatra	Da li igrač prepozna stranu, koji korak bira prvi, da li prilazi pod kontrolom i može li posle close-out-a da reaguje na jednostavan prodor.
Lakša varijanta	Poznat smer, manja distanca, šuter bez lopte i unapred dogovorena povratna rotacija.
Teža varijanta	Nepoznat smer, šuter bira šut ili prodor, dodatni pas ili kontrolisani kontakt pri povratku u pomoć.
Prekinuti ili promeniti	Ako igrač gubi stav, preleće šutera, ukršta stopala bez kontrole ili ako brzina ne dozvoljava treneru da vidi razlog greške.

Tabela 29: Trenerska kartica: lateralni close-out se proverava po sledećoj akciji, ne samo po brzini prvog izlaska.

7.16 Stabilizacija A-B: kretanje, trup i promena pravca

Ova kartica pretvara jednostavno kretanje od tačke A do tačke B u proveru trupa, oslonca i promene pravca. Korisna je kada igrač može da trči, ali pri kočenju, promenu strane ili dodavanje informacije gubi položaj karlice i trupa. Ne traži veliku brzinu pre nego što igrač pokaže da može da zadrži obrazac.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati dinamičku stabilnost trupa, kontrolu oslonca i promenu pravca u kratkoj sekvenci koja ima prenos na tranziciju i odbrambenu korekciju.
Osnovna verzija	Igrač kreće iz atletskog stava do prve oznake, kontroliše zaustavljanje, menja pravac na jasan signal i završava u stabilnom stavu. Počinje bez dodatnog opterećenja.
Šta trener posmatra	Da li trup ostaje organizovan pre i tokom oslonca, da li koleno i stopalo prate smer, da li igrač koči pre promene pravca i da li može da ponovi obrazac na obe strane.
Lakša varijanta	Kraća distanca, unapred poznat smer, sporiji tempo i zadržavanje u svakoj završnoj poziciji.
Teža varijanta	Asimetričan laki rekvizit, lateralan otpor ili kratak sled push samo kada osnovni obrazac ostaje stabilan; zatim jedan košarkaški završetak.
Povezana provera	Kontrola promene pravca, ravnoteža, skok sa mesta i izdržljivost trupa mogu pokazati da li je promena u kartici stvarno vidljiva i van nje.
Prekinuti ili promeniti	Ako se trup preuranjeno savija ili rotira, ako se gubi kontrola kolena i stopala, ili ako dodatni rekvizit sakrije osnovni problem.

Tabela 30: Trenerska kartica: od tačke A do tačke B cilj je kontrolisan obrazac, ne samo pređena distanca.

Ploča ne označava „mišiće za trčanje“, već pokazuje položaj u kojem trup, stopala i kukovi ostaju povezani dok igrač ulazi u kočenje i bira sledeći pravac.



Slika 16: A-B stabilizacija: nizak oslonac, organizovan trup i raspodela težine čuvaju obrazac pri zaustavljanju i promeni pravca.

7.17 Lateralni iskorak i rotacija trupa

Lateralni iskorak sa kontrolisanom rotacijom uči igrača da prihvati bočno opterećenje bez gubitka položaja karlice, kolena i trupa. Njegova vrednost za košarku je u tome što gradi osnovu za close-out, izlazak iz drop pozicije i povratak iz pomoći, pre nego što se isto traži u velikoj brzini.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Razviti lateralnu mobilnost i stabilnost uz kontrolisanu rotaciju trupa, tako da bočni korak ne izbriše položaj kolena, karlice i stopala.
Osnovna verzija	Bočni iskorak bez opterećenja → kratko zadržavanje u stabilnoj donjoj poziciji → kontrolisan povratak; rotacija trupa ostaje mala i vođena dahom.
Šta trener posmatra	Koleno u smeru stopala, karlicu bez pada, stabilan luk stopala, neutralan trup i da li se rotacija dešava bez povlačenja kolena ka unutra.
Lakša varijanta	Kraći iskorak, oslonac rukom na stabilnu tačku, bez rotacije i više vremena za povratnu informaciju.
Teža varijanta	Goblet držanje, lateralan otpor ili lagan rotacioni pas medicinkom samo kada je osnovni bočni položaj dosledan; zatim prenos u kratak close-out.
Povezana provera	Bočna ravnoteža, kontrola promene pravca, lateralna eksplozija i stabilnost u jednonožnom reach obrascu daju dodatni kontekst.
Prekinuti ili promeniti	Ako koleno kolabira, karlica se spušta bez kontrole, leđa preuzmu rotaciju ili igrač ne može da vrati položaj bez dodatnog koraka.

Tabela 31: Trenerska kartica: lateralni iskorak razvija kvalitet bočne kontrole pre nego što se traži brzina close-out-a.

Bočni opseg je koristan samo dok koleno prati stopalo, karlica ostaje organizovana, a trup ne preuzima pokret nekontrolisanom rotacijom.



Slika 17: Lateralni iskorak: stopalo, koleno, kuk i trup prihvataju bočno opterećenje i vraćaju igrača u spreman stav.

7.18 Skok iz čučnja i doskok u balans

Skok iz čučnja sa zadržavanjem u doskoku povezuje proizvodnju sile sa sposobnošću da se sila bezbedno prihvati. Kartica nije takmičenje u visini skoka. Ona treneru daje priliku da vidi da li eksplozivnost ostavlja dovoljno kontrole za sledeću košarkašku akciju.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati eksplozivan odraz iz kontrolisanog čučnja sa tihim doskokom, stabilnom karlicom i spremnošću za sledeći korak, pas ili odbrambeni povratak.
Osnovna verzija	Kratak skok iz atletskog čučnja bez zamaha ruku → obostrani kontrolisani doskok → zadržavanje dve do tri mirne sekunde pre sledećeg ponavljanja.
Šta trener posmatra	Poravnanje stopala, kolena i kuka, položaj trupa pri doskoku, zvuk i kontrolu doskoka, kao i da li igrač može da zadrži ravnotežu bez dodatnog koraka.
Lakša varijanta	Manja amplituda, asistirani čučanj, kraće zadržavanje ili samo faza doskoka uz trenerski signal za položaj.
Teža varijanta	Blaga promena smera nakon stabilnog doskoka, rotacioni signal ili prelaz u jednu jednostavnu košarkašku radnju; jedno nožno tek kada prethodne faze ostanu kvalitetne.
Povezana provera	Vertikalni skok, bočna ravnoteža, kontrola promene pravca i stabilnost trupa daju kontekst za progresiju.
Prekinuti ili promeniti	Ako se izgubi poravnanje, ako doskok postane bučan ili bolan, ako igrač ne može da zadrži ravnotežu ili ako želja za visinom skoka izbriše kvalitet kočenja.

Tabela 32: Trenerska kartica: kvalitet doskoka određuje da li skok postaje koristan za igru.

Skok dobija smisao tek kada slika odraza vodi ka tihom, organizovanom doskoku iz kojeg su dostupni sledeći korak, pas ili odbrambeni povratak.



Slika 18: Skok iz čučnja i kontrolisani doskok: noge i trup proizvode silu, zatim je prihvataju u položaju spremnom za sledeću akciju.

7.19 Sprint, promena pravca i vizuelna reakcija

Ova kartica spaja kratak sprint, kočenje, promenu pravca i jednu jasnu informaciju. Njena vrednost nije u tome da igrač samo reaguje na svetlo, boju ili loptu, već da signal ne razbije položaj stopala, karlice i trupa pri sledećoj akciji. Zato se prvo uči obrazac bez odluke, a tek zatim uvodi informacija.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati kratko ubrzanje, kočenje, bočni ili dijagonalni izlaz i odgovor na jedan vidljiv signal bez gubitka kontrole tela.
Osnovna verzija	Kratak sprint do oznake → unapred poznata promena pravca → izlaz u stabilan stav. Nema lopte i nema dodatne odluke dok osnovna mehanika nije čitljiva.
Šta trener posmatra	Prvi korak, poslednji korak pre kočenja, položaj trupa u skretanju, oslonac stopala, da li igrač vidi signal na vreme i može li posle izlaska da organizuje sledeću akciju.
Lakša varijanta	Kraća distanca, poznat smer, sporiji prilaz i signal koji stiže dovoljno rano da igrač ne mora da nagađa.
Teža varijanta	Kasniji vizuelni signal, lopta ili partner koji usmerava sledeći pravac, pa zatim jednostavan pas, šut ili povratak u odbranu.
Povezana provera	Test promene pravca, jednostavna reakcija, kombinacija skoka i promene pravca i stabilnost trupa daju kontekst za odluku o težoj varijanti.
Prekinuti ili promeniti	Ako signal dolazi toliko kasno da podstiče rizično kočenje, ako igrač unapred pogađa smer ili ako brzina skriva razlog greške.

Tabela 33: Trenerska kartica: reakcija je korisna tek kada telo može bezbedno da sprovede odluku.

Ubrzanje i promena pravca ne odvajaju se od opažanja. Igrač prvo ulazi nisko, zatim koči i usmerava silu prema informaciji, bez gubitka oslonca i trupa.



Slika 19: Sprint i promena pravca: nizak položaj, oslonac, kuk i trup pripremaju kočenje i novi izlazak prema sledećoj informaciji.

7.20 T-cross i balans doskok: reakcija, kretanje, kontrola

T-cross organizuje napred-nazad i bočni izlaz oko centralne tačke, a balans doskok ili stabilizacija na kraju svake grane proveravaju da li brzina ostavlja kontrolu. To je složeniji obrazac; opterećenje, lopta ili dodatna platforma nisu

početak vežbe, već moguća progresija samo kad se osnovni T obrazac izvodi dosledno.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati reakciju, izlazak u više ravni, povratak kroz centralnu zonu i kratku kontrolu oslonca, bez raspadanja osovine stopalo–koleno–kuk.
Osnovna verzija	T-kretanje između oznaka bez opterećenja → zaustavljanje ili kratka stabilizacija na kraju svake grane → kontrolisan povratak kroz sredinu.
Šta trener posmatra	Ugao bočnog izlaza, kvalitet promene pravca, kontrolu kolena i karlice, mirnoću trupa pri povratku kroz sredinu i da li igrač može da stabilizuje poslednji oslonac.
Lakša varijanta	Manja T-zona, poznat redosled, duža pauza u završnim pozicijama i bez lopte ili dodatnog tereta.
Teža varijanta	Jasan signal za sledeću granu, dodavanje lopte, lagana medicinka ili kratak balans-zadržaj, ali samo kad ne menjaju kvalitet osnovnog obrasca.
Povezana provera	Bočni reach balans, test promene pravca, reaktivna agilnost i spoj bacanja medicinke sa skokom mogu dati dodatnu sliku spremnosti.
Prekinuti ili promeniti	Ako koleno beži ka unutra, igrač gubi centralnu osu, stabilizacija postane nesigurna ili dodatni rekvizit pretvori zadatak u takmičenje u brzini.

Tabela 34: Trenerska kartica: složen put ima vrednost samo kada igrač sačuva kontrolu u svakoj zoni.

T-cross ne proverava samo brzinu kretanja kroz više pravaca. On proverava da li se na kraju svake grane može vratiti kontrola oslonca, ravnoteže i pogleda pre naredne odluke.



Slika 20: T-cross i balans završnog oslonca: trup, kukovi i noge zadržavaju organizaciju dok se pravac i zahtev menjaju.

7.21 Teretana kao fizička priprema za teren

Kettlebell, bučica, sanke, medicinka i nošenje tereta nisu ukras pored košarkaškog treninga. Njihova funkcija je da igrač izgradi silu u osloncu, zadrži trup pri kontaktu, prenese silu u prvi korak i ostane organizovan kada mora da

koči, skoči ili promeni pravac. Rekvizit zato dolazi posle obrasca, ne pre njega. Ako veći teret briše stav, ritam ili kontrolu oslonca, on tog dana nije napredak. **Osnovno pravilo FPK-a:** fizička priprema nije izdvojena „teretana“, već sve što se dešava sa telom dok igrač ide od tačke A do tačke B — od stava i prvog oslonca, preko ritma, kontakta, lopte i odluke, do doskoka i sledeće akcije. Opterećenje ima pravo mesto samo kada popravljaju jednu prepoznatljivu kariku tog puta. Zato svaka naredna kartica sa tegom počinje košarkaškom putanjom, a ne nazivom vežbe.

7.22 Kettlebell split stance: unilateralna snaga i kontrola trupa

Kettlebell rad u split stavu daje košarkašu jednostavan način da poveže nogu, karlicu i trup bez oslanjanja na simetričan stav. Koristi se za snagu prvog koraka, stabilnost pri kontaktu i kontrolu tela kada se sila prenosi kroz jednu dominantnu nogu. Pre kettlebella se savladava ista pozicija sopstvenom težinom.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Razviti unilateralnu snagu noge i sposobnost trupa da ne rotira ili ne pada dok igrač radi iz split stava.
Osnovna verzija	Split stav sopstvenom težinom → kontrolisan spuštaj i povratak; zatim kettlebell u goblet ili suitcase poziciji, prema sposobnosti igrača da sačuva obrazac.
Šta trener posmatra	Poravnanje stopala, kolena i kuka, mirnu karlicu, stabilan luk stopala, rebra iznad karlice i da li se leva i desna strana razlikuju po kontroli.
Lakša varijanta	Kraći opseg, oslonac za ravnotežu, bez tereta ili lagan goblet хват uz duži tempo i jasnu pauzu u donjoj poziciji.
Teža varijanta	Kontralateralni suitcase хват, kontrolisana rotacija medicinke posle stabilnog vraćanja ili kratak prvi korak na signal; veći teret samo ako obrazac ostane isti.
Prenos na teren	Prvi korak iz kontakta, promene nivoa, pivot, box-out i zadržavanje položaja pri prodoru ili close-out-u.
Prekinuti ili promeniti	Ako koleno beži ka unutra, karlica pada ili se okreće, teret pomeri trup u stranu ili igrač gubi ravnotežu pri povratku.

Tabela 35: Trenerska kartica: kettlebell pojačava obrazac samo kada unilateralni oslonac ostane miran.

Kettlebell ima ulogu samo ako ne menja kvalitet split-stava. Igrač mora zadržati odnos stopala, kolena, kuka i trupa pre nego što teret poveća zahtev za prvim korakom ili kontaktom.



Slika 21: Kettlebell split stance: unilateralni oslonac, mirna karlica i organizovan trup prenose silu bez gubitka položaja.

7.23 Push sled: horizontalna sila za prvi korak

Guranje sanki uči igrača da usmeri silu napred kroz stopalo, kuk i trup. Za košarkaša cilj nije da sanke postanu kondicioni test bez oblika, već da se horizontalna sila vrati u ubrzanje, potisak iz kontakta i prvi korak. Opterećenje se bira po kvalitetu položaja, ne po tome koliko ploča može da se stavi na sanke.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati horizontalni potisak nogom sa čvrstim trupom i ritmom kratkih koraka, bez raspadanja položaja ramena i karlice.
Osnovna verzija	Zidni lean i potisak iz mesta → prazne ili minimalno opterećene sanke na kratkoj, ravnoj putanji → potpuni odmor pre sledećeg kvalitetnog izlaska.
Šta trener posmatra	Ugao tela, pritisak kroz celo stopalo, redosled kratkih koraka, položaj vrata i rebara, da li se sanke guraju nogama umesto savijanjem donjih leđa.
Lakša varijanta	Kraća putanja, manji otpor, sporiji potisak i više odmora; po potrebi zadržati samo zidni lean obrazac.
Teža varijanta	Kontrolisano veći otpor, kraća eksplozivna putanja ili izlazak iz sanki u jedan košarkaški prvi korak; bez niza iscrpljujućih ponavljanja.
Prenos na teren	Prvi korak, kontakt pri prodoru, potisak u box-out-u i ubrzanje u tranziciji.
Prekinuti ili promeniti	Ako se trup savija, kukovi propadaju, korak postane dug i spor ili igrač gubi pritisak kroz stopalo i ramena.

Tabela 36: Trenerska kartica: sanke grade prvi korak kada horizontalna sila ostane organizovana.

Sanke nisu cilj same po sebi. Njihova vrednost je u kratkom, organizovanom potisku kroz stopalo, kuk i trup koji se kasnije može prepoznati u prvom koraku ili kontaktu na terenu.



Slika 22: Push sled: horizontalna sila prolazi kroz celo stopalo, kuk i trup uz kratak, kontrolisan ritam koraka.

7.24 Farmer carry: teret, hod i stabilnost u kontaktu

Farmer carry vraća fizičku pripremu u jednostavan, ali zahtevan zadatak: nositi teret dok stopalo, kuk, trup, lopatica i disanje ostaju organizovani. Za košarkaša je posebno vredan kada kontakt, putovanje, skok i mnogo minuta naruše držanje i kontrolu trupa.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Zadržati uspravan hod, stabilnu lopaticu, položaj rebara iznad karlice i kontrolu oslonca dok igrač nosi dve bučice ili kettlebella.
Osnovna verzija	Kratko hodaње sa laganim simetričnim teretom; cilj je tih korak, prirodan zamah tela i mogućnost da igrač normalno diše i govori kratku rečenicu.
Šta trener posmatra	Nagib trupa, visinu ramena, hod stopala, kontrolu karlice, stisak šake i da li se teret nosi bez ukočenog ili zadržanog daha.
Lakša varijanta	Kraća putanja, lakši teret, teret u jednoj ruci uz nadziranu distancu ili statičko držanje uz zidni oslonac.
Teža varijanta	Veća putanja, suitcase carry na jednoj strani, promena strane ili kratak kontrolisani zaokret; ne dodavati brzinu dok hod nije miran.
Prenos na teren	Stabilnost pri kontaktu, box-out, apsorpcija sile posle doskoka i držanje trupa u kasnijim minutima utakmice.
Prekinuti ili promeniti	Ako rame tone, igrač se nagine ili šepa, gubi kontrolu daha, ima bol ili teret prekida kvalitet hoda.

Tabela 37: Trenerska kartica: nošenje tereta pokazuje da li snaga ostaje organizovana dok se telo kreće.

Nošenje tereta ne proverava samo hvat. Ono pokazuje može li igrač hodati, disati i zadržati ramena, rebra, karlicu i korak organizovanima kada je telo pod spoljnim zahtevom.



Slika 23: Farmer carry: teret, hod i disanje ostaju organizovani kroz stopalo, kuk, trup i rameni pojas.

7.25 Medicinka iz stabilnog stava: trup, ruke i prenos sile

Medicinka dozvoljava da se sila iz stopala i kukova prenese preko trupa do ruku u obrascu koji ima jasan košarkaški smisao. Nije cilj nekontrolisano bacanje. Najpre se uči stabilan stav i miran povratak posle dodavanja, zatim se uvode rotacija, partner ili brža odluka.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati stabilnost trupa sa brzim, ali kontrolisanim prenosom sile iz nogu i kuka u dodavanje medicinke.
Osnovna verzija	Atletski ili poluklečeći stav → kratak kontrolisan potisak medicinke partneru ili zidu → prijem i povratak u istu organizovanu poziciju.
Šta trener posmatra	Oslonac stopala, položaj rebara i karlice, kontrolu lopatica, da li se rotacija događa kroz ceo lanac i da li igrač može da zaustavi telo posle dodavanja.
Lakša varijanta	Lakša medicinka, kraća distanca, statičan stav, sporiji pas i duža povratna informacija između ponavljanja.
Teža varijanta	Rotacioni pas, split stance, odgovor na signal ili povezivanje sa prvim korakom; veća brzina samo uz stabilan prijem i povratak.
Prenos na teren	Snažan pas, zaštita lopte, prvi korak posle prijema, kontakt i rotacija trupa pri završnici.
Prekinuti ili promeniti	Ako se trup uvija bez kontrole, rame preuzima sav rad, prijem ruši položaj ili se brzina baca na štetu tačnosti i kontrole.

Tabela 38: Trenerska kartica: medicinka ima smisao kada pojačava prenos sile, a ne samo umor ruku.

Medicinka treba da pokaže put sile od oslonca preko kuka i trupa do ruku. Ako pas ruši prijem, ravnotežu ili položaj rebara i karlice, brzina se smanjuje pre dodavanja novog zahteva.



Slika 24: Medicinka iz stabilnog stava: oslonac, kuk, trup i ruke prenose silu u kontrolisano dodavanje.

7.26 Kettlebell hip hinge → niska lopta → prvi korak

Ova kartica povezuje kontrolisani hip hinge sa kettlebellom i nisko primanje lopte u jedan košarkaški put. Kettlebell ne služi da igrač samo „digne težinu“, već da oseti kuk, zadnju ložu i trup pre nego što iz niske lopte mora da zaštititi posed i krene prvim korakom.

Polje kartice	Trenerska primena
Put A → B	Atletski stav → kontrolisani hip hinge sa kettlebellom → spuštanje i primanje niske lopte → zaštita lopte → prvi korak u dogovoreni prostor.
Glavni cilj	Povezati zadnji lanac, miran trup i položaj karlice sa prvim korakom posle niske lopte ili kontakta.
Osnovna verzija	Hip hinge bez tereta ili sa laganim kettlebellom → jasna pauza u donjoj poziciji → podizanje lopte sa poda ili niskog dodavanja → jedan kontrolisani prvi korak.
Šta trener posmatra	Da li kuk ide nazad bez zaokruživanja leđa, da li rebra ostaju iznad karlice, da li se lopta prima iz stabilnog oslonca i da li prvi korak dolazi iz noge, a ne iz pada trupa.
Lakša → teža varijanta	Kraći opseg i statična lopta → lagan kettlebell i dodavanje partnera → kasni signal za stranu prvog koraka ili kontrolisan kontakt pre izlaza.
Prekinuti ili promeniti	Ako se donja leđa savijaju, igrač gubi stopalo pri primanju lopte, teret uspori organizaciju ili prvi korak postane samo pad napred.

Tabela 39: Trenerska kartica: kettlebell hip hinge dobija vrednost tek kada se prenese u primanje niske lopte i prvi korak.

Hip hinge vraća igrača u kuk i zadnji lanac pre nego što niska lopta, kontakt ili prvi korak dodaju košarkaški zahtev. Leđa ne smeju preuzeti obrazac koji treba da vodi iz oslonca.



Slika 25: Kettlebell hip hinge: kuk ide nazad, trup ostaje organizovan, a oslonac priprema primanje niske lopte i prvi korak.

7.27 Trap bar ili bučice → box-out → drugi skok

Ova kartica koristi kontrolisani rad sa trap barom ili bučicama da ojača položaj iz kog visoki igrač, krilo ili bek može da primi kontakt, zauzme prostor i ode u drugi skok. Teret nije završni cilj; on je priprema za oslonac i silu koja mora ostati dostupna kada igrač napusti podlogu.

Polje kartice	Trenerska primena
Put A → B	Širok stabilan oslonac → tehnički podizaj trap bara ili dve bučice → izlazak bez tereta → box-out kontakt → prvi i drugi skok ili kontrolisani doskok.
Glavni cilj	Preneti snagu iz stopala, kuka i trupa u zauzimanje prostora, kontakt i ponovljeni odraz.
Osnovna verzija	Podizaj bez velikog opterećenja sa jasnim položajem kuka → zauzimanje prostora uz partnera bez pune sile → skok i tih doskok.
Šta trener posmatra	Pritisak kroz celo stopalo, položaj trupa, da li se kontakt prima kukom i nogama a ne ramenima, te da li drugi skok ostaje organizovan.
Lakša → teža varijanta	Dve bučice ili šipka bez dodatnih ploča → trap bar uz stručni nadzor → kratki kontakt, box-out i druga reakcija na odbijenu loptu.
Prekinuti ili promeniti	Ako podizaj gubi neutralan položaj, kontakt postane guranje rukama, doskok se raspada ili teret ne dozvoljava da se sledeći košarkaški deo uradi kvalitetno.

Tabela 40: Trenerska kartica: snaga sa tegovima služi da box-out i drugi skok ostanu dostupni pod kontaktom.

Trap bar i bučice imaju smisao kada grade položaj iz kojeg igrač može da primi kontakt, zauzme prostor i ponovo odskoči, a ne samo da podigne veći teret.



Slika 26: Trap bar obrazac: stopalo, kuk, trup i ruke stvaraju silu iz stabilnog položaja spremnog za box-out i drugi skok.

7.28 Vijača → ritam stopala → cut i šut

Vijača je vidljiv i koristan FPK rekvizit kada ne ostane samo aerobna rutina. Kratak rad vijačom organizuje frekvenciju stopala, skočni zglob i ritam pre nego što igrač isti kvalitet prenese u cut, zaustavljanje i šut ili dodavanje.

Polje kartice	Trenerska primena
Put A → B	Kratak ritam vijače → izlaz iz vijače u dva do tri koraka → cut oko oznake → prijem lopte → stop, šut ili dodatni pas.
Glavni cilj	Povezati frekvenciju i elastičnost stopala sa pravovremenim zaustavljanjem i spremnim prijemom lopte.
Osnovna verzija	Mirni obostrani poskoci vijačom → odlaganje vijače → unapred poznat cut → prijem bez odbrane i organizovan stop.
Šta trener posmatra	Ritam stopala, tišinu kontakta, da li igrač izlazi iz vijače bez gubljenja orijentacije, položaj stopala pre prijema i kvalitet zaustavljanja pre šuta.
Lakša → teža varijanta	Sporiji ritam i poznat cut → promena ritma ili jednostrani poskoci → signal za ugao reza, šut-pas odluka ili kasni close-out partnera.
Prekinuti ili promeniti	Ako vijača stvara nervozne poskoke, igrač se sapliće zbog zamora, cut izgubi ritam ili šut postane važniji od prethodnog prijema i stajanja.

Tabela 41: Trenerska kartica: vijača priprema ritam koji mora preživeti cut, prijem i šut. Vijača je korisna samo dok poskok ostaje tih, elastičan i spreman za izlazak iz rekvizita. Ritam se tada prenosi u korake pre prijema, cut-a i zaustavljanja, a ne ostaje zatvoren u mestu.



Slika 27: Vijača i ritam stopala: kratak elastični kontakt priprema stopalo, skočni zglob i trup za sledeći cut, prijem ili šut.

7.29 Ladder i heksagon → bočni izlaz → close-out

Ladder i heksagon nisu poligon radi brzine stopala. Oni daju pregledan prostor da se nauči redosled oslonaca, bočni izlaz i promena ritma pre nego što isti obrazac pređe u close-out, pomoć ili povratak u odbranu.

Polje kartice	Trenerska primena
Put A → B	Jednostavan obrazac kroz ladder ili heksagon → bočni izlaz na signal → kontrolisani close-out → zaustavljanje u stavu → povratak u pomoć ili novi smer.
Glavni cilj	Povezati redosled stopala, bokove i trup sa prvim bočnim korakom i kočenjem pod košarkaškim uglom.
Osnovna verzija	Poznat linearan ili bočni obrazac kroz ladder → jedan izlaz bez lopte → zaustavljanje u odbrambenom stavu. Heksagon se koristi sa jednim poznatim smerom.
Šta trener posmatra	Da li rekvizit služi ritmu ili tera igrača da gleda u pod, kako stopalo izlazi iz poslednjeg polja, da li se karlica spušta u stav i da li se close-out koči pod kontrolom.
Lakša → teža varijanta	Šire polje i poznat redosled → uži ili dijagonalni heksagon → vizuelni signal, lopta ili šuter koji bira šut ili prodor.
Prekinuti ili promeniti	Ako igrač gleda samo u merdevine, ukršta korake bez kontrole, nema vremena da zauzme stav ili rekvizit postane cilj umesto pripreme za odbranu.

Tabela 42: Trenerska kartica: ladder i heksagon pripremaju stopalo, ali close-out proverava da li je obrazac zaista prešao u igru.

Ladder određuje redosled kratkih oslonaca, dok heksagon traži izlazak u više smerova iz niskog stava. Nijedan rekvizit nije cilj: vrednost dobijaju tek kada igrač posle poslednjeg polja može da zakoči, pogleda i uđe u close-out ili novu odbrambenu odluku.



Slika 28: Ladder obrazac: ritam stopala i nizak stav pripremaju prvi bočni izlaz bez gubitka organizacije trupa.



Slika 29: Heksagon i bočni oslonac: stopalo, kuk i trup ostaju organizovani dok se smer izlaska menja.

7.30 Niske prepone → doskok → sledeća odluka

Niske prepone omogućavaju jasan ritam odraza i doskoka, ali samo kada je njihova visina i raspored prilagođen igraču. U FPK-u ne služe za pokazivanje skoka, već za učenje da se posle malog odraza primi sila, vidi sledeći signal i krene u odgovarajuću akciju.

Polje kartice	Trenerska primena
Put A → B	Niska prepreka ili dve → kontrolisan doskok → vizuelni signal → bočni izlaz, pas, šut ili prvi korak ka košu.
Glavni cilj	Povezati mali ciklus odraz–doskok sa stabilnim osloncem i brzom, ali čitljivom sledećom odlukom.
Osnovna verzija	Jedna niska prepreka → obostrani tihi doskok → zadržavanje → unapred poznat bočni korak ili pas.
Šta trener posmatra	Koji deo stopala prvi prima silu, položaj kolena i karlice, zvuk doskoka, da li igrač može da podigne pogled posle prepreke i kvalitet sledećeg koraka.
Lakša → teža varijanta	Niža prepreka i duže zadržavanje → dve prepone i promena ritma → kasniji signal, lopta ili partner koji bira sledeću akciju.
Prekinuti ili promeniti	Ako se odraz traži po svaku cenu, doskok postane bučan ili nesiguran, igrač ne može da podigne pogled ili signal gura odluku pre nego što oslonac postoji.

Tabela 43: Trenerska kartica: prepone razvijaju koristan ritam samo kada doskok odmah otvara sledeću akciju.

Niska prepona nije test visine. Ona daje mali zahtev za odraz i doskok, a trener zatim proverava može li igrač odmah podići pogled, prihvatiti oslonac i izabrati sledeći smer bez gubitka položaja.



Slika 30: Niska prepona i doskok: stopalo, koleno, kuk i trup prihvataju silu i ostaju spremni za sledeću odluku.

7.31 Bučica u kontaktu → pivot → završnica ili pas

Bučica u ovom modelu nije teretanski dokaz snage, već kontrolisan spoljašnji zahtev koji igrač mora da zadrži dok prima prostor, okrene se i bira završnicu ili pas. Ona ima smisla za krilo i visokog igrača, ali i za beka koji mora da zaštiti loptu posle kontakta.

Polje kartice	Trenerska primena
Put A → B	Stabilan stav sa laganom bučicom ili kratkim izometrijskim otporom → kontaktni korak ili zauzimanje prostora → odlaganje rekvizita → pivot → završnica, šut ili pas.
Glavni cilj	Sačuvati stopalo, kuk i trup pod opterećenjem tako da igrač po odlaganju rekvizita može da nastavi stvarnu košarkašku akciju.
Osnovna verzija	Kratko držanje lagane bučice u goblet ili suitcase poziciji → organizovan korak i zaustavljanje → odlaganje → pivot bez lopte.
Šta trener posmatra	Stabilnost rebara i karlice, pritisak kroz stopalo, da li igrač odlaže rekvizit bez žurbe i da li se pivot izvodi iz noge i kuka, a ne samo iz ramena.
Lakša → teža varijanta	Bez tereta ili sa izometrijom partnera → lagana bučica → partnerov kontrolisani kontakt, lopta posle pivota i izbor završnice ili dodatnog pasa.
Prekinuti ili promeniti	Ako teret promeni liniju kolena ili trupa, igrač se savija ili žuri pri odlaganju, pivot gubi oslonac ili kontakt poništi mogućnost da se pročita sledeća akcija.

Tabela 44: Trenerska kartica: bučica ima mesto kada kontaktni oslonac može da pređe u kvalitetan pivot i sledeće rešenje.

Bučica je ovde ograničen spoljašnji zahtev, ne dokaz snage. Nakon njenog odlaganja igrač mora zadržati stopalo, kuk i trup spremnim za pivot, zaštitu lopte, završnicu ili dodatni pas.



Slika 31: Bučica u kontaktu i pivot: organizovan oslonac, kuk i trup čuvaju prostor pre sledeće završnice ili pasa.

7.32 Kako kartice grade trening

Trideset kartica nisu trening same po sebi. Lateralni iskorak može pripremiti bočnu kontrolu pre odbrambenog rada, kontrolisani doskok može proveriti spremnost pre reaktivnijeg skoka ili brzine, a reaktivna promena pravca i T-cross

mogu postepeno vratiti obrazac u prostor i odluku. U svakom slučaju cilj, doza i mesto u sesiji određuju da li vežba pomaže ili samo dodaje zamor.

AI preporuka

AI može predložiti lakšu ili težu varijantu kartice prema cilju, raspoloživoj opremi i mestu u mikrociklusu. Pre korišćenja predloga trener proverava da li varijanta čuva istu funkciju, da li je igrač obučen za nju i da li tog dana rešava stvarni problem.

Sledeći blokovi čuvaju praktičnu logiku izvornog rukopisa: bek, krilo i visoki igrač ne dobijaju isti naglasak. Oni su primeri konstrukcije treninga, ne obavezni recepti. Pre upotrebe trener prilagođava izbor vežbi, opterećenje, serije, ponavljanja, pauze i opseg pokreta prema tehničkoj veštini, zdravstvenom stanju, fazi sezone, prethodnoj minuti i stručnom nadzoru.

7.33 Primer A — bek: prvi korak, trup i prenos sile

Bekov rad ne počinje samo sprintom. Ako igrač nema kontrolu stopala, kuka i trupa, brz prvi korak može postati kompenzacija. Zato blok povezuje lokalnu organizaciju, eksplozivni izlazak i stabilnost pri radu sa ramenim pojasom.

Deo	Primer vežbe	Orientaciona doza iz izvornog modela	Funkcionalni razlog
Uvod	Iskorak sa zadržavanjem i stabilizacijom.	3 × 10, sopstvena masa.	Mobilnost i lokalna kontrola pre brzog rada.
Glavni	Trap-bar jump ili druga bezbedna varijanta brzog potiska.	4 × 4, u modelu približno 50% individualnog 1RM.	Brzo stvaranje sile uz kontrolisan obrazac.
Glavni	Split squat uz integraciju ramenog pojasa.	3 × 6, u modelu približno 70% individualnog 1RM.	Jednonožna snaga i prenos sile kroz trup.
Završni	Wall sit uz dodavanje ili rad sa medicinkom.	2 × 30 s.	Antirotacija, izdržljivost stava i kontrola pod zadatkom.

Tabela 45: Primer A: bekov blok kao veza lokalne organizacije, brzog izlaska i košarkaške odluke.

Prenos na teren dolazi tek kada se kvalitet iz teretane ili stanice pojavi u prvom koraku, promeni ritma, close-out-u i odluci sa loptom. Ako se igrač pod opterećenjem raspada, trener ne dodaje automatski brzinu; vraća osnovnu organizaciju i gradi dalje.

7.34 Primer B — krilo: jednonožna kontrola, duel i tranzicija

Krilo često prelazi iz trčanja u kontakt, iz bočnog rada u skok i iz odbrane u tranziciju. Blok zato spaja jednonožnu kontrolu, snagu kroz horizontalni potisak i sposobnost da trup ostane organizovan pri promeni zadatka.

Deo	Primer vežbe	Orijentaciona doza iz izvornog modela	Funkcionalni razlog
Uvod	Single-leg RDL.	3 × 8 po nozi, sopstvena masa ili lagane bučice.	Kontrola asimetrije, kuk i zadnja loža.
Glavni	Guranje sanki.	3 × 10 m; opterećenje individualno.	Horizontalni potisak i prenos u close-out / tranziciju.
Glavni	Dumbbell floor press.	3 × 10, u modelu približno 60% individualne reference.	Snaga gornjeg dela tela za kontakt i stabilnost ramena.
Završni	Plank uz dodavanje ili kontrolisanu rotaciju lopte.	2 × 30 s.	Stabilnost trupa uz promenu spoljnog zadatka.

Tabela 46: Primer B: krilni blok kao veza jednonožne kontrole, kontakta i tranzicije. Kada se osnovni blok usvoji, trener može dodati step-up, iskorak sa rotacijom, skok iz kretanja ili close-out sa jasnim kriterijumom doskoka. Napredovanje ide kroz jedan promenjeni element, ne kroz dodavanje svega odjednom.

7.35 Primer C — visoki igrač: kontakt, kuk i apsorpcija sile

Za visokog igrača snaga nije samo broj na šipci. Ona mora omogućiti zauzimanje pozicije, box-out, odraz iz malog prostora, kontrolu doskoka i

povratak u odbranu. Zato se u bloku kombinuju organizacija kuka, snaga donjih ekstremiteta, kontrolisan kontakt i rad trupa.

Deo	Primer vežbe	Orijentaciona doza iz izvornog modela	Funkcionalni razlog
Uvod	Band walk uz iskorak.	3 × 10, sopstvena masa.	Kukovi, lateralna kontrola i priprema za kontakt.
Glavni	Čučanj sa pauzom u donjoj poziciji.	4 × 4, u modelu približno 80% individualnog 1RM.	Snaga i ekscentrična kontrola u stabilnom obrascu.
Glavni	Guranje u parovima iz defanzivnog stava.	4 × 6 s.	Specifična simulacija box-out-a i borbe za poziciju.
Završni	Wall sit uz izdržaj tereta iznad glave ili dead bug sa pritiskom trake.	2 × 30 s ili 2 × 8 po strani.	Integracija trupa i ramena pri kontroli položaja.

Tabela 47: Primer C: visoki igrač povezuje kuk, kontakt, apsorpciju sile i sledeću akciju. Praktična vrednost ovog bloka ne meri se time da li je svaka brojka ista kao u tabeli. Vredi ako igrač bolje zadržava položaj, apsorbuje doskok, ponavlja kontakt bez raspada obrasca i ostaje funkcionalan za sledeću akciju.

7.36 Matrica situacione fizičke pripreme: akcija vodi izbor

U prethodnim blokovima pozicija je dala početni oblik rada. Ova matrica ide bliže terenu: uzima **jednu prepoznatljivu akciju**, prati telo od tačke A do tačke B i određuje koju promenljivu trener menja prvo. Zato ista porodica vežbi može ostati zajednička, ali njen signal, ugao, ritam, kontakt ili sledeća odluka postaju lični.

Narednih jedanaest scenarija nisu dodatni katalog koji se radi odvojeno od igre. Oni su način da se postojeće stanice, rekviziti i tehnički rad slože u košarkaški zadatak. Prvo se bira scenarij koji ekipi stvarno treba; zatim se zadatak pojednostavljuje ili proširuje prema kvalitetu. Serije, trajanje, pauze i rastojanja ostaju promenljive, a ne unapred propisana pravila.

7.36.1 Spoljna linija: izlazak, odluka i povratak

Scenario	Telo od A do B	Pitanje i provera u igri
Izlazak iz bloka → šut	Nizak početni stav → dijagonalni sprint → promena pravca → zaustavljanje → prijem spreman za šut.	Da li igrač stopalima stiže u šut, a ne tek posle lopte? Ako je stop nestabilan, vratiti poznat ugao i kontrolisan prijem pre dodavanja branioca.
Close-out → promena pravca → ulaz	Odbrambeni stav → bočni izlaz → kočenje → napad napred → kontrola kontakta pri završnici.	Da li igrač iz niskog stava može da napadne bez preletanja ili gubitka centra mase? Signal ili ugao se menjaju pre dodavanja brzine.
Tranzicija → šut u brzini	Ubrzanje u otvorenom prostoru → čitanje pasa → stop ili prilagođeni korak → šut ili sledeći pas.	Da li se dolazak u prostor, kočenje i odluka pojavljuju u pravom trenutku? Ako šut ruši organizaciju, smanjiti rastojanje ili brzinu informacije, ne samo zahtevati više sprinta.
Signal → close-out → šut	Vizuelni ili glasovni signal → bočni impuls → kontrolisani close-out → povratak u balans za šut ili sledeću odbranu.	Da li igrač prvo čita signal ili unapred pogađa smer? Greška pokazuje da treba pojednostaviti informaciju ili vratiti osnovnu bočnu putanju.
Pas → re-cut → šut iz ugla	Pas → kratka promena ritma i smera → novo oslobađanje → prijem u uglu → šut ili sledeći pas.	Da li igrač stvara novu liniju prijema bez gubitka ritma i pogleda? Kada re-cut postane mehaničan, partner ili odbrambeni signal vraća pravo čitanje igre.

Tabela 48: Spoljni scenariji: vežba je korisna tek kada izlazak, informacija i odluka ostanu povezani.

7.36.2 Kontakt, visoki igrači i zajednička akcija

Scenario	Telo od A do B	Pitanje i provera u igri
Post-up → pivot → završetak	Širok i nizak oslonac → prijem pod kontaktom → unutrašnji ili spoljašnji pivot → kontrolisan završetak i povratak u ravnotežu.	Da li igrač bira stranu bez gubitka položaja? Ako kontakt pomeri stopala, prvo vraćamo oslonac i ritam pivota pre većeg otpora.
Pick-and-roll → otvaranje → šut ili pas	Ball-handler: nizak stav, promena ritma i odluka sa loptom. Screener: kontakt, oslobađanje, roll ili pop i spremnost za sledeću akciju.	Da li oba učesnika čitaju istu situaciju? Jedan zadatak može istovremeno biti situacion za igrača s loptom i specijalan za blokeru.
Box-out → reakcija → skok	Nizak stav → kontakt kukom i trupom → drop step → reakcija na loptu → skok, doskok i sledeća akcija.	Da li se kontakt pretvara u prostor umesto u guranje bez cilja? Ako doskok gubi kontrolu, smanjiti nepredvidivost lopte i ponovo izgraditi prihvatanje sile.

Tabela 49: Kontaktni i zajednički scenariji I: snaga se računa samo ako ostaje dostupna za sledeću košarkašku odluku.

Scenario	Telo od A do B	Pitanje i provera u igri
Bočni ulaz → kontakt → završnica	Promena pravca → horizontalni impuls → kontakt sa kontrolom trupa → jednonožna ili dvonožna završnica.	Da li igrač čuva putanju ka košu kada partner doda kontakt? Ako ne, promeniti ugao ili kvalitet kontakta pre povećanja brzine.
Pick → short roll → pas	Kontakt u bloku → oslobađanje → kratak roll → kontrola tela pri prijemu → pas, završetak ili novo pozicioniranje.	Da li visoki igrač vidi sledeći odgovor odbrane dok ostaje organizovan u osloncu? Precizan pas ima smisla tek kada su stopala i trup spremni za njega.
Close-out → reakcija → odbrambena rotacija	Bočno zatvaranje prostora → kočenje → vizuelno čitanje → rotacija ili povratak u novi stav.	Da li igrač može da vrati odbrambenu odgovornost posle prvog izlaska? Trener meri kvalitet naredne akcije, ne samo brzinu prvog close- outa.

Tabela 50: Kontaktni i zajednički scenariji II: snaga se računa samo ako ostaje dostupna za sledeću košarkašku odluku.

7.36.3 Ista pozicija, različita fizička akcentuacija

Pozicija	Zajednički zahtev	Kako stil igre menja zadatak
Bek šuter	Cut, prijem u brzini, šut ili ulaz, lateralni povratak.	Catch-and-shoot profil traži stop i brz prijem; slash profil traži putanju kroz prodor i kontrolu kontakta; 3&D profil traži zatvaranje prostora, povratak u stav i šut iz organizovanog balansa.
Krilo	Tranzicija, duel, promena pravca, odraz i pomoć u odbrani.	Point-forward dobija više odluke sa loptom i pasa iz kontakta; wing shooter precizan izlazak i prijem; mid-range kreator kočenje, pivot i kontrolu prostora pre šuta.
Krilni centar	Kontakt, box-out, pick, prvi korak i vertikalna kontrola.	Low-post profil naglašava oslonac i pivot; face-up profil promenu pravca i ulaz; stretch profil cut, stop i šut uz povratak u odbranu.
Centar	Post-up, blok, skok iz gužve i odbrambeni povratak.	Low-post sidro radi kontakt i završetak; face-up centar ritam i odluku licem ka košu; defanzivni centar bočni izlaz, box-out, pomoć i reakciju na loptu.

Tabela 51: Profil igre menja akcentuaciju, ali ne ruši zajednički temelj pozicije.

7.36.4 Pravilo regresije: greška je informacija, ne kazna

Kada se scenarij raspadne, trener ne dodaje automatski još jednu seriju, već bira najmanju promenu koja ponovo čini kvalitet vidljivim. Ako je odluka pogrešna, smanjuje broj informacija. Ako se položaj raspada, skraćuje putanju ili vraća poznat ugao. Ako je kontakt prevelik, dogovara njegov nivo. Ako igrač pod zamorom izgubi smisao akcije, završava taj zahtev i čuva sledeći trening. Tako korekcija ostaje unutar igre, ali igrač ne postaje rob zadatka.

AI preporuka

AI može da ponudi varijante istog bloka kada oprema, raspored ili pojedinačno ograničenje ne dozvoljavaju originalnu vežbu. Dobar predlog čuva funkciju: ako trap-bar jump nije prikladan, potrebno je sačuvati cilj brzog stvaranja sile; ako guranje u parovima nije bezbedno, potrebno je sačuvati kontrolisan kontaktni obrazac. Trener procenjuje sigurnost, tehniku i prenos pre nego što promena uđe u rad.

7.37 Zaključak

Bloкови po pozicijama vredni su zato što nude polazni oblik, a ne zato što obećavaju gotov program. Njihova prava snaga je da treneru daju jezik za povezivanje vežbe, funkcije i košarkaške akcije. U tom jeziku broj serija i procenat opterećenja nisu cilj; oni su promenljive koje služe igraču i zadatku.

7.38 Primeri blokova: logika, ne fiksna tabela

Autorski rukopis nudi jasne primere: bek radi na iskoraku i stabilizaciji, eksplozivnom izlasku, radu trupa i ramenog pojasa; krilo spaja jednonožnu kontrolu, guranja, rad u duelu i rotacionu stabilnost; centar razvija kontrolu kuka, čučanj sa zadržavanjem, rad kroz kontakt i stabilizaciju posle doskoka. Ti primeri ostaju korisni zato što imaju vezu sa igrom.

U finalnom izdanju ne tretiramo njihove serije, procenat i pauze kao opšte norme. Oni su primer bloka koji se prilagođava spremnosti, veštini, rasporedu i fazi sezone. Ista vežba može imati različitu funkciju kod dva igrača: za jednog je obuka obrasca, za drugog razvoj snage, a za trećeg održavanje bez većeg zamora.

Profil	Primer početka bloka	Primer glavnog zadatka	Primer prenosa
Bek / kreator	Iskorak uz kontrolu trupa i stopala; lateralna aktivacija.	Brz izlazak iz opterećenog, ali kontrolisanog obrasca; rad ramena i trupa.	Kratak start, promena ritma, pas ili šut nakon izlaska.
Krilo / hibrid	Jednonožni hip hinge, kontrola asimetrije, aktivacija kuka.	Potisak ili guranje, step-up / iskorak i rad na kontaktu.	Close-out, skok iz kretanja, tranzicija sa promenom zadatka.
Visoki igrač	Band walk, iskorak, čučanj sa kontrolom trupa.	Snaga donjih ekstremiteta i gornjeg dela tela uz jasan kontaktni zadatak.	Box-out, drugi skok, doskok u gužvi, povratak u odbranu.

Tabela 52: Radna matrica: Primeri blokova: logika, ne fiksna tabela.

Box-out visokog igrača nije guranje bez cilja. To je organizacija oslonca, kuka, trupa i ramena koja čuva prostor između protivnika i lopte, a zatim otvara drugi skok, siguran doskok ili prvi korak u povratak. Trener najpre traži nizak stabilan položaj i kontrolisan kontakt, pa tek onda veći duel ili brži nastavak akcije.



Slika 32: Box-out stav visokog igrača: oslonac, kuk, trup i rameni pojas čuvaju prostor pre drugog skoka, sigurnog doskoka ili povratka u odbranu.

7.39 Specijalna priprema i situaciona priprema

Specijalna fizička priprema polazi od **pozicije**: šta bek, krilo ili visoki igrač redovno mora da izdrži i izvede. Situaciona fizička priprema ide korak dalje: polazi od **načina na koji konkretan igrač igra tu poziciju**. Igrač na poziciji četiri koji otvara prostor šutom, igrač iste pozicije koji živi iz kontakta u reketu i igrač

koji najčešće napada iz prodora ne rešavaju isti problem, iako se na sastavu vode istom oznakom.

Pozicija

Pitanje za trenera: koje se akcije i kontakti najčešće ponavljaju za ovu ulogu?

Fizički prevod: zajednički osnovni profil — stav, prvi korak, kontakt, doskok, kretanje i oporavak.

Stvarna igračka uloga

Pitanje za trenera: kako baš ovaj igrač stvara prednost ili štiti tim?

Fizički prevod: individualni naglasak — izlazak na šut, kontrola prostora, kontakt, prodor, pomoć ili povratak.

Taktika tima

Pitanje za trenera: šta odbrana i napad traže u sledećoj fazi ili protivniku?

Fizički prevod: zadaci sa loptom, signalom, partnerom, prostorom i smerom koji prenose fizički kvalitet u odluku.

Dostupnost i minutaža

Pitanje za trenera: koliko stvarnog stimulusa igrač već dobija kroz utakmice?

Fizički prevod: diferencirana doza — održavanje, dopuna, obuka ili oporavak.

Pozicione kartice 33: Specijalna i situaciona priprema: od uloge do fizičke odluke.

Praktični put nije „od vežbe ka igri“, već obrnuto. Trener najpre opiše taktičko-tehnički zadatak, zatim prepozna kretanje, kontakt ili odluku koja ga ograničava, pa tek onda bira fizički sadržaj. Ako krilo kasni da zatvori šutera, uzrok možda nije opšta brzina: može biti prvi položaj stopala, kočenje, pogled, bočna kontrola ili kvalitet odluke posle pomoći. Vežba dolazi na kraju tog lanca.

7.39.1 Goranova radna logika: pozicija nije dovoljna

Razvoj košarke i različitost igrača umnožili su pet osnovnih pozicija. Polivalentnost je zato usloвила nastajanje situacione fizičke pripreme. Specijalna priprema odnosi se na poziciju; situaciona priprema je način na koji košarkaš igra na toj poziciji. Igrač na poziciji četiri može biti visoko krilo koje igra bliže ili dalje od koša. U zavisnosti od distance, pokretljivosti, preciznosti, vremena koje provodi na drugoj poziciji i svojih fizičkih karakteristika, odnos specijalne i situacione pripreme neće biti isti.

Ne možemo igrača na poziciji četiri, brzog i preciznog šutera, trenirati na isti način kao slabijeg šutera koji je izuzetno snažan i snalažljiv u reketu. Ne možemo ga trenirati isto ni kao igrača kome je prodor glavna karakteristika, iako se svi na papiru vode istom oznakom. Način na koji igrač zaista igra određuje odnos ove dve vrste pripreme.

Drugi kriterijum je polivalentnost. Postoje igrači koji mogu igrati na više pozicija, ne jednako uspešno kao na osnovnoj, ali dovoljno da taktička zamisao ili nedostatak igrača u rosteru diktiraju minutažu na drugoj ulozi. Brzina savremene košarke otvara različite formacije i višestruku upotrebu istog igrača. Zato od drugog ili trećeg mikrociklusa raste procenat najbitnijih delova fizičke pripreme: da bi igrač od tačke A do tačke B brže i kvalitetnije ispunjavao postavljeni taktičko-tehnički zadatak.

Košarka je igra u jednom smeru, ali sa dva pravca: napadom i odbranom. To je još jedan kriterijum podele. Ne trenira se isto vrhunski napadač i igrač kome su odbrambeni zadaci prioritet. Lanac je jak koliko i njegova najslabija karika: svih dvanaest igrača treba da budu spremni, ali nemaju svi ravnomerno podeljenu minutažu. Po pravilu, igrači koji kraće igraju često su motivisaniji da treniraju; kod njih specijalna i situaciona priprema mogu imati veći prostor, jer je njihova kraća minutaža na utakmici suprotna minutaži na treningu.

Povezivanje individualne tehnike i fizičke pripreme ubrzava napredak košarkaša. Bez toga možemo imati odličnog izvođača tehničkih elemenata, antropomotorički sposobnog igrača, koji u kolektivnoj taktici i utakmici skoro ništa od toga ne može da primeni. Najlakše je reći da igrač „ima problem u glavi“. Često ga nema: jednostavno nismo povezali ono što on jeste, može i želi sa adekvatnim treningom.

Zašto je neko promašio lak šut, bacio pogrešan pas ili napravio individualnu grešku? Položaj tela može biti pogrešan, osposobljenost mišića u kinetičkom lancu manja ili veća, a razloga je mnogo. Niko nije perfektan; svaki igrač ima jače i slabije karakteristike. Povezivanje individualne tehnike i fizičke pripreme ne može sve da anulira, ali kroz odgovarajući mišićni stimulus može pomoći bržem usvajanju i lakšoj automatizaciji pokreta.

Neke mišiće treba ojačati, a neki svojim volumenom ili odnosom mogu umanjiti kvalitet tehnike. To je zadatak situacione fizičke pripreme: analizirati **kako i zašto** igrač izvodi košarkaške elemente koji ga čine drugačijim od drugih igrača na istoj poziciji i prema tome usmeriti trening. Često nisu presudne samo snaga, brzina

i izdržljivost, već odnos fleksibilnosti i koordinacije. Fleksibilnost unapređujemo aktivnom mobilnošću, a koordinaciju u sezoni završecima napada na drugačiji način od uobičajenog: polaganjem slabijom rukom sa obe strane, radom na drugom obruču i mnogim drugim kombinacijama koje obogaćuju motoričku inteligenciju košarkaša.

Jedini pravi limitirajući faktor situacione fizičke pripreme je vreme. Osim u klubovima koji igrače zadržavaju kroz dva puna makrociklusa, za jednu sezonu nije moguće potpuno izgraditi telo i osposobiti ga za predviđenu ulogu. Zato se situaciona fizička priprema planira unazad — ne od datuma, već od taktičko-tehničkih zadataka.

7.40 Konkretni pozicioni modeli: test ne propisuje vežbu, već otvara pitanje

Sledeći primeri preuzimaju logiku iz autorskih radnih tabela. Broj iz testa nema smisao sam za sebe. On postaje koristan tek kada se poveže sa videom, ulogom igrača i tačkom na kojoj se akcija raspada. Zato korektivni blok nije kazna za „slab rezultat“, već kontrolisan pokušaj da se promeni ograničenje koje ima košarkaški smisao.

Profil i signal	Pitanje koje otvara	Mogući korektivni blok	Provera prenosa
Plejmejker:	Da li je ograničenje	Lateralni shuffle →	Da li igrač ranije
slabija	u položaju stopala,	mirror reakcija na	zauzima stav i
lateralna	kočenju, ponovnom	partnera ili signal →	ostaje organizovan
promena	ubrzanju ili čitanju	promena pravca sa	kada menja smer sa
pravca u 5–10–	signala?	kontrolisanim otporom.	loptom ili pri
5 testu			odbrani lopte?
Plejmejker:	Da li kontakt ruši	Kratak duel u stavu →	Da li igrač posle
gubitak	trup, kuk, oslonac ili	izometrija trupa sa	kontakta zadržava
balansa pod	odluku posle	rotacionim izazovom →	pogled, kontrolu
pritiskom	kontakta?	izlazak iz kontakta ka	lopte i sledeću
		pasu ili šutu.	odluku?
Krilo:	Da li se koleno, kuk i	Kontrolisani jednonožni	Da li krilo može da
nestabilan	trup organizuju pri	ili dvonožni doskok →	doskoči, oстане
doskok posle	prihvatanju sile?	zadržavanje položaja →	stabilno i brzo
odraza		drugi skok ili završetak.	nastavi akciju bez
			gubitka linije
			kolena?

Tabela 53: Pozicioni modeli pretvaraju rezultat i opažanje u proverljiv blok rada. — I

Profil i signal	Pitanje koje otvara	Mogući korektivni blok	Provera prenosa
Krilo: sporija odluka iz trčanja	Da li je problem brzina prilaska, kočenje, vizuelna informacija ili izbor pas-šut?	Sprint → promena pravca → signal za pas ili šut; kasnije se dodaje partner i odgovarajući zamor.	Da li odluka ostaje tačna kada se promeni smer, prostor ili odbrambeni pritisak?
Visoki igrač: slab kontakt pri close-outu	Da li igrač kasni u prvom koraku, gubi stav pri kontaktu ili ne može da zakoči?	Kontrolisano guranje sanki ili partnera → prvi korak → close-out i povratak u odbrambeni stav.	Da li igrač zatvara prostor bez prevelikog preletanja i može da se vrati u sledeću akciju?
Visoki igrač: slabiji skok iz mesta	Da li je primarno ograničenje sila iz položaja, koordinacija ruku i trupa ili prihvatanje doskoka?	Skok iz polučučnja sa kontrolisanim rukama → čučanj-skok sa malim spoljnim zahtevom → drugi skok u reketu.	Da li se visina i brzina drugog napora pojavljuju u box-outu, skoku ili završnici iz blizine?

Tabela 54: Pozicioni modeli pretvaraju rezultat i opažanje u proverljiv blok rada. — II Plejmejker, krilo i visoki igrač mogu raditi istu porodicu vežbi, ali je pitanje koje vežba rešava drugačije. Mirror drill kod beka može proveravati reaktivnost i lateralnu organizaciju; kod krila može postati kontrola prostora pre close-outa; kod visokog igrača može biti priprema za prvi korak iz reketa. Zato naziv vežbe nije dovoljan. Trener beleži cilj, kriterijum kvaliteta i sledeći košarkaški zadatak.

7.41 Ista pozicija, zajednička osnova, različita prednost

Tri igrača na istoj poziciji mogu početi pripreme veoma slično. Svi moraju da dele jezik stava, kočenja, kontakta, promene ritma i povratka u odbranu. Ta zajednička osnova štedi vreme, olakšava organizaciju i sprečava da se individualizacija pretvori u tri nepovezana programa. Razlika počinje kada trener ne pita samo **koju poziciju igrač pokriva**, već **na koji način pomaže timu da dobije akciju**.

U takmičarskom delu individualni akcenat ne mora biti velik da bi bio odlučujući. Igraču koji donosi šut potreban je izlazak u njegovu zonu i stabilan prijem; igraču

koji stvara prednost iz prodora potreban je prvi korak, kočenje i sledeća odluka; igraču koji igra kroz reket potreban je kontakt, drugi skok i povratak u stav. Isto sredstvo može ostati u radu, ali razlog, smer i košarkaški završetak više nisu isti.

7.42 Pet pozicija, više načina igre

Plejmejker može biti brzi, niski eksplozivni igrač koji gura ritam, ali može biti i kontrolor ritma, šuter koji često igra iz drugog driblinga ili igrač čija leva ruka stvara asimetričnu orijentaciju igre. Kod brzog plejmejкера prioritet su reaktivna snaga, promena pravca i ubrzanje. Kod kontrolora ritma veći prostor dobijaju izdržljivost i vizuelno odlučivanje. Kod šutera plejmejкера važni su balans pri velikoj brzini i stop-pull-up, a kod levorukog igrača bočna obrada i reakcija iz drugog ugla.

Bek šuter može biti catch-and-shoot igrač, slash napadač ili 3&D igrač. Catch-and-shoot bek traži brzo postavljanje nogu, reakciju na kratak signal i stabilizaciju trupa pre šuta. Slash napadač traži snagu u ulazu, promenu pravca prema košu i lateralnu kontrolu. 3&D profil nosi drugačiji spoj: lateralnu izdržljivost, close-out, povratak i dovoljno miran balans da otvoren šut ostane precizan. Isti naziv pozicije ne rešava pitanje fizičkog zahteva.

Krilni igrač može biti point-forward koji stvara iz driblinga i pasa, wing shooter koji živi iz tranzicije ili cut-a, ili mid-range kreator koji koristi pivot, povlačenje i igru iz driblinga. Prvom su posebno važni reaktivnost i stabilnost u vođenju, drugom stop balans, promena pravca i vizuelna kontrola, a trećem ravnoteža, pivot i eksplozija. Trener ne bira samo vežbu; bira koja kvalitativna promena mora da ostane kada igrač na kraju putanje primi loptu.

Igrač na poziciji četiri može biti low-post igrač, face-up četvorka ili stretch četvorka. Low-post profil gradi snagu, stabilnost i kontrolu kroz kontakt, pivot i završnicu. Face-up profil traži promenom pravca stvorenu prednost, ubrzanje i balans pri prvom koraku. Stretch četvorka mora da sačuva šut iz spoljne igre kroz kontakt i kontrolu zaustavljanja. Svaki od tih profila nosi duel, blok i box-out, ali ne istim redosledom niti sa istim razlogom.

Centar može biti low-post sidro, face-up centar ili defanzivni centar. Low-post sidro radi kroz leđa, duel i fizičku borbu; potreban mu je položaj koji čuva snagu, stabilnost i ravnotežu. Face-up centar mora da zakoči, šutne ili napadne iz drugačijeg ugla bez gubitka stava. Defanzivni centar spaja blok, close-out,

box-out i pomoć; njemu su lateralna snaga i brz reaktivni skok deo jedne iste odbrambene odgovornosti.

Igrač iste pozicije	Zajednička osnova	Mali situacioni akcenat	Provera u realnoj ulozi
Krilo koje završava šutom	Stav, kočenje, kontrola stopala, doskok i zajednička pravila povratka.	Izlazak iz bloka ili corner relokacija → prijem u ravnoteži → šut ili sledeći pas.	Da li posle kretanja stiže u svoju zonu bez dodatnog koraka i zadržava izbor?
Krilo koje stvara prodor	Ista baza stava, bočnog rada i kontrole kontakta.	Prvi korak na jaču i slabiju stranu → promena ritma → završetak ili pas iz pomoći.	Da li može da osvoji prostor bez gubitka tela kada se pojavi prvi kontakt?
Krilo koje igra kroz kontakt	Ista baza oslonca, trupa, kočenja i povratka u odbranu.	Rani kontakt → osvajanje prostora → box-out, drugi skok ili povratak u stav.	Da li kontakt čuva njegovu poziciju ili ga udaljava od sledeće akcije?
Igrač manje minutaže	Zajednička osnova ostaje deo tima i čuva spremnost za sistem.	Kraći ciljano izabrani dopunski blok prema ulozi koju treba da ispuni kada uđe u igru.	Da li dodatak povećava spremnost za stvarnu ulogu, umesto da stvara novi zamor bez prenosa?

Tabela 55: Individualizacija ne ruši zajednički rad: ona menja razlog i završetak iste putanje.

Minutaža dodatno menja odluku. Igrač sa velikim stvarnim stimulansom na utakmici ne dobija istu dopunu kao igrač koji je ostao van rotacije, ali nijedan ne sme nestati iz zajedničkog sistema. Trener zato ne prepisuje procenat iz tuđeg plana. On beleži stvarni stimulus, taktičku ulogu i jedan sledeći prioritet, a zatim odlučuje da li igraču treba održavanje, oporavak ili kratka ciljano dopuna.

8 Jedna vežba kroz stvarni mikrociklus

8.1 Monociklus: najmanja jedinica koja zadržava košarkaški smisao

Monociklus nije još jedno ime za unapred popunjen dan. To je najmanja povezana celina u kojoj trener zadržava jednu jasnu nameru, vidi odgovor igrača i menja sledeći korak pre nego što se mala greška pretvori u naviku. Najčešće staje u jedan trenažni dan. Kada se ista namera svesno nastavlja kroz dva ili tri povezana susreta, to je **prošireni monociklus** i kao takav se beleži.

Goran monociklus praktično definiše kao **trenažni dan**. Nikada nijedan plan nije realizovan bez greške i sto odsto. Upravo zato su monociklusi idealno sredstvo u planiranju i programiranju: približavaju se mikrociklusima po zadacima i trajanju, ali treneru daju pravo da vidi, ispravi i nastavi pre nego što mala greška postane velika.

Bolje je ispraviti i održavati nego stalno ispravljati. Tada su korekcije manji procenat rada koji služi glavnom zadatku plana, umesto da postanu sam plan. Igrač će ono što ne može uvek raditi lošije, ali ako ga dovedemo do pristojnog nivoa, njegova dobra osobina može da se podigne na viši nivo. Zato pitanje „ako ne može, zašto ne može?“ dobija praktičan odgovor upravo u monociklusu.

Specijalna fizička priprema prvo organizuje igrače prema poziciji i zajedničkoj ulozi. Situaciona fizička priprema postavlja sledeće pitanje: **kako ovaj igrač zaista igra tu ulogu?** Dva krila mogu početi iz iste osnove, ali jednom je potrebniji izlazak u šut, drugom kontakt i drugi skok, a trećem povratak u odbranu posle prodora. Zajednička osnova čuva organizaciju ekipe; mala promenljiva čuva stvarnog igrača.

Korak monociklusa	Šta trener čita	Sledeća praktična odluka
Košarkaška akcija	Prijem lopte, prvi korak, izlazak iz bloka, close-out, kontakt pod košem ili povratak u odbranu.	Izabrati jednu prepoznatljivu akciju, a ne opšti naziv sposobnosti.
Opažanje kvaliteta	Položaj stopala, ritam, pogled, trup, kočenje, vreme odluke, kontakt i završetak.	Odvojiti ono što se vidi od pretpostavke zašto se to dogodilo.
Ograničenje koje ima prioritet	Na primer: kasni izlazak, gubitak ravnoteže, slabiji prijem lopte, previše vremena u kontaktu ili pad kvaliteta pri promeni strane.	Izabrati jedan razlog za rad; ostalo zapisati, ne pokušavati sve rešiti u istom danu.
Jedna promenljiva	Strana, signal, ugao, prostor, lopta, kontakt, brzina, rekvizit ili lakša varijanta.	Promeniti samo ono što daje novu informaciju, bez dodavanja više prepreka odjednom.
Povratak u akciju	Isti košarkaški cilj sa malom promenom uslova.	Proveriti da li se kvalitativna promena pojavljuje u igri, a ne samo u izolovanoj vežbi.

Tabela 56: Monociklus vodi od stvarne košarkaške akcije do jedne korekcije i odmah je vraća u akciju.

8.2 Isti zadatak kroz tri razvojna nivoa

Dobar monociklus ne menja vežbu svaki put kada se pojavi greška. Ista putanja kretanja može proći kroz obuku, automatizaciju i dinamički stereotip. Trener menja samo složenost informacije koju igrač mora da organizuje. Tako čunj, merdevine, heksagon, lopta ili odbrambeni igrač nisu ukras programa, već sredstvo koje dolazi tek kada prethodni oblik ima kvalitet.

Nivo	Šta ostaje isto	Šta se menja i šta se proverava
Obuka	Osnovna linija kretanja i željeni položaj tela: prijem, prvi korak, promena ritma, kočenje i povratak.	Bez nepotrebnog pritiska. Proverava se da li igrač razume putanju, čuva oslonac i može da uspori bez raspada obrasca.
Automatizacija	Ista putanja i isti cilj akcije.	Dodaje se lopta, signal, druga strana ili mali rekvizit. Proverava se da li kvalitet ostaje kada igrač više ne misli samo na položaj tela.
Dinamički stereotip	Ista putanja prepoznatljiva u taktičkom zadatku.	Dodaje se partner, ograničen kontakt ili odluka pas-šut-prodor. Proverava se da li igrač prepoznaje trenutak bez gubitka oslonca, ritma i sledeće akcije.

Tabela 57: Progresija ne nastaje time što vežba postane složenija, već time što isti obrazac ostaje kvalitetan pod novom informacijom.

Za spolnog igrača početna akcija može biti prijem lopte, prvi dribling i izlazak u ugao. Trener zatim prati da li igrač ostaje spreman za sledeću odluku, da li pravi pun sprint u pravom trenutku i može li da promeni stranu bez usporavanja pre lopte. Za unutrašnjeg igrača ista logika može početi od zauzimanja položaja, kontakta, prihvatanja niske lopte i brze završnice. Razlika nije u tome da jedan igrač dobija „fizički“, a drugi „košarkaški“ trening; oba dobijaju košarkaški zadatak kroz koji telo mora naučiti bolju organizaciju.

AI preporuka

Kada beleška kaže da je igrač „spor“ ili „trapav“, ne traži od AI-a novu etiketu ni listu vežbi. Traži da pitanje rastavi na vidljiv trenutak: gde u akciji kasni, šta telo radi neposredno pre toga, koja jedna promenljiva se može pojednostaviti i kako će trener proveriti promenu u sledećem košarkaškom zadatku.

Monociklus zato nije mali raspored koji se mora savršeno ostvariti. On je alat da se plan zadrži živ: trener održava ono što već radi, koriguje samo ono što ima prioritet i vraća igrača ekipi sa jasnijom sposobnošću da reši sledeću akciju.

8.3 Uvod: pripremiti sledeći zahtev

Uvodni deo nije samo niz vežbi koje se ponavljaju dok ekipa ne „oznoji“. Njegova uloga je da pripremi telo i pažnju za glavni zadatak. To može obuhvatiti opšte zagrevanje, aktivnu mobilnost, kontrolu stopala i trupa, koordinaciju, kratak rad brzine ili postepeno uvođenje lopte.

Redosled zavisi od onoga što dolazi. Ako glavni deo traži ubrzanje i promenu pravca, uvod mora pripremiti položaj, ritam i progresivnu brzinu. Ako je cilj snaga ili obuka novog obrasca, uvod mora pokazati potrebne pozicije i dati igraču dovoljno kvalitetnih pokušaja pre većeg zahteva. Dinamičko istezanje i aktivna mobilnost imaju smisla kada vode ka sledećem pokretu, a ne kada postoje kao rutina bez svrhe.

8.4 Glavni deo: jedan dominantni problem

Dobar glavni deo ne pokušava da reši sve. On bira dominantni problem dana i oko njega organizuje fizički, tehnički i taktički sadržaj. Ako je cilj ubrzanje, trener bira koliko brzih pokušaja igrač može da uradi sa kvalitetom, a ne koliko puta može da izgleda umorno. Ako je cilj snaga kroz kontakt, trener spaja obrazac, dozvoljenu dozu i košarkaški prenos. Ako je cilj taktički princip, fizičko opterećenje mora podržati učenje, a ne sakriti ga.

Deo sesije	Pitanje koje mora imati odgovor	Znak kvaliteta
Uvod	Za koji pokret, intenzitet i pažnju pripremamo igrača?	Igrač postepeno ulazi u potrebni položaj i ritam.
Glavni zadatak	Koji jedan problem danas rešavamo?	Zahtev je jasan, ponovljiv i dovoljno težak bez gubitka smisla.
Prenos	Kako se fizički kvalitet pojavljuje u košarkaškoj akciji?	Igrač koristi kapacitet u brzini, promeni pravca, kontaktu, lopti ili odluci.
Završetak	Šta želimo da ostane od današnjeg rada?	Smirivanje, kratka korekcija, povratna informacija i sledeći korak su jasni.

Tabela 58: Radna matrica: Glavni deo: jedan dominantni problem.

8.5 Doziranje: završiti dok cilj još postoji

Najveća greška u grupnom radu je da se cilj zameni iscrpljivanjem. Kada brzina opadne, doskok postane neuredan, odluka se raspada ili tehnika više ne predstavlja ono što treniramo, trener mora da odluči: da li produžava pauzu, menja zahtev, smanjuje broj ponavljanja ili završava blok? Nastaviti bez razloga može povećati ukupni zamor, a ne donosi željeni razvoj.

To ne znači da trening mora biti lak. Težak trening ima jasnu cenu i jasan razlog. Igrač zna zašto radi, trener zna šta prati, a stručni štab zna šta sledećeg dana mora da se oporavi ili koriguje.

8.6 Napredovanje i vraćanje korak unazad

Svaki zadatak treba da ima način da postane zahtevniji i način da se pojednostavi. Napredovanje može menjati samo jedan element: brzinu, smer, distancu, broj odluka, kontakt, loptu, podlogu, vreme ili rad na slabijoj strani. Vraćanje korak unazad takođe je trenerska odluka, a ne neuspeh. Ako igrač ne može da zadrži položaj pod novim zahtevom, trener vraća složenost dok ne dobije kvalitetnu informaciju i zatim ponovo gradi zadatak.

Ako želimo...	Možemo povećati zahtev kroz...	Možemo pojednostaviti kroz...
Bolju kontrolu	Jednonožni oslonac, manji prostor, signal ili lopta.	Stabilna podloga, sporiji ritam, više vremena za organizaciju.
Veću brzinu	Kraći odgovor na signal, start iz različitih pozicija, ograničeno vreme.	Manja distanca, duža pauza, unapred poznat smer.
Bolji prenos	Kontakt, partner, odbrambena odluka, košarkaški završetak.	Odvojiti osnovni fizički obrazac od složene situacije igre.
Veću ponovljivost	Više kvalitetnih serija uz čuvanje kriterijuma.	Manje ponavljanja, bolja organizacija rada i odmora.

Tabela 59: Napredovanje i regresija menjaju zahtev, ali čuvaju cilj vežbe.

8.7 Primer: dvostruki trenažni dan u početku priprema

Sledeći model prevodi autorski opis ranog pripremnog dana u jasnu radnu logiku. Nije šablon koji se kopira bez provere, niti znači da svaki tim treba da radi dva treninga. Njegova vrednost je u redosledu: igrači najpre uče zajednički ritam i osnovne obrasce, zatim ih povezuju sa snagom, košarkaškim zadatkom i oporavkom. Ako kvalitet ili oporavak nisu dovoljni, trener skraćuje, pojednostavljuje ili menja drugi deo dana.

Deo dana	Dominantni cilj	Mogući sadržaj	Šta trener prati
Jutarnji uvod	Pripremiti pokret i pažnju.	Lagano kretanje, aktivna mobilnost, korektivne pozicije, niski skokovi, lateralni koraci i kratka progresivna ubrzanja.	Da li igrač može da zauzme položaj, promeni ritam i ubrza bez žurbe i bola?
Jutarnji glavni deo	Upoznati zahtev igre bez prevelikog fizičkog duga.	Taktičko-tehnički zadatak nižeg intenziteta, zatim izabrani rad snage kroz osnovne obrasce i kontrolisane serije.	Da li tehnika ostaje čitljiva; da li opterećenje odgovara nivou obuke; da li se grupe mogu organizovati bez čekanja?
Završetak i razmak	Spustiti zahtev i otvoriti prostor za oporavak.	Lagano rastrčavanje, istezanje, rehidracija, obrok i miran period između sesija.	Da li je sledeća sesija opravdana stanjem igrača, a ne samo rasporedom?
Večernji uvod	Osvežiti obrazac bez preopterećenja novim informacijama.	Koordinacija, ravnoteža, kratka ubrzanja i jedna ili dve jasno demonstrirane varijante rekvizita.	Ko je još sposoban za složeniji zahtev, a ko treba stabilniju ili kraću verziju?
Večernji glavni deo	Povezati fizičku pripremu sa košarkaškim zadatkom.	Kombinovani blok sa loptom, lakim do umerenim rekvizitima, ritmom koraka, kontrolom trupa, kontaktom ili završetkom akcije.	Da li rekvizit služi cilju ili samo povećava komplikaciju; da li se kvalitet prenosi u akciju?
Završetak dana	Vratiti organizam i informaciju u sledeći plan.	Hlađenje, individualno ili rad u paru na mobilnosti i kratka	Koju jednu korekciju, dopunu ili rasterećenje sutra

Tabela 60: Model dvostrukog dana u ranoj fazi priprema: obuka. beleška o odgovoru na zaista treba uraditi? povezivanje i oporavak

U jutarnjem uvodu brzina se ne traži kroz iscrpljivanje. Nekoliko kratkih pokušaja može pripremiti start, ritam i položaj za glavni sadržaj; kada brzina opadne, promeni se pauza, broj pokušaja ili sam cilj. U prvom delu priprema rad snage može početi kroz bučice, ketlbelove, medicinke, ploče ili šipku bez dodatnog opterećenja, ali kao obuka osnovnih obrazaca — ne kao trka za ranom težinom. Trener najpre grupiše igrače prema nivou obuke i kvalitetu izvedbe, a tek zatim postepeno dodaje opterećenje.

Teretana, teren i otvoreni prostor nisu tri nepovezana treninga. Kada se koriste istog dana, svaki ima drugu ulogu: teretana obezbeđuje kontrolisan rad obrasca snage, teren daje košarkaški kontekst, a otvoreni prostor može poslužiti za veću distancu, ritam, stopalo i trčanje samo ako podloga i stanje igrača to dozvoljavaju. Trener ne traži savršenstvo pod zamorom; traži dovoljno jasan obrazac da korekcija ostane moguća i da se rizik ne povećava.

Razmak između dve sesije mora biti stvaran period oporavka, a ne samo promena sale. Rehidracija, obrok, odmor, raspored obaveza i kratka povratna informacija deo su ukupne doze. Ako je drugi trening samo nastavak jutarnjeg umora, njegov sadržaj se pojednostavljuje. U sezoni se ova logika najčešće sažima u kraće blokove pre ili posle košarkaškog rada, jer takmičarski kalendar traži da fizička priprema služi igri.

8.8 Četiri sesijska modela: snaga, kontakt, odluka i oporavak

Sledeći modeli potiču iz praktičnih blokova rukopisa. Njihova namena nije da trener dobije četiri obavezna kruga rada, već da vidi kako se dominantni cilj dana može organizovati oko malog broja jasnih zadataka. Svaki model dobija lakšu verziju, kriterijum kvaliteta i razlog da se skрати. To je važnije od toga da se stanice odrade po svaku cenu.

8.8.1 Model 1 — Funkcionalna snaga sa proprioceptivnim prekidima

Ovaj model povezuje unilateralnu snagu, horizontalnu silu, stabilan doskok i prenos sile kroz trup. Može biti deo bazičnog perioda, ali i kraća dopuna u sezoni kada ekipi treba kvalitetan podsetnik na snagu bez velikog energetskeg duga. Rekviziti nisu uslov za dobar rad; oni se biraju samo kada igrač već ume da organizuje telo bez njih.

Stanica	Osnovna namera	Lakša → teža verzija	Kriterijum kvaliteta
Unilateralni iskorak	Stopalo, koleno, karlica i trup rade kao jedna jedinica.	Sopstvena težina ili oslonac → kettlebell u goblet ili suitcase poziciji → kratka reakcija ili prenos u prvi korak.	Koleno prati stopalo, karlica ostaje mirna, a teret ne pomera trup u stranu.
Horizontalni potisak	Sila iz stopala i kuka ide napred kroz čvrst trup.	Zidni lean → prazne sanke na kratkoj putanji → kontrolisano opterećene sanke uz pun odmor.	Kratak ritam koraka, stabilan ugao tela, bez savijanja donjih leđa ili propadanja kukova.
Kontrolisani doskok	Prihvatiti silu i spremati telo za sledeći pokret.	Niski doskok i stabilizacija → mali skok sa zadržajem → doskok sa jednostavnim bočnim ili vizuelnim zahtevom.	Tih kontakt, stabilna osovina stopalo–koleno–kuk i mogućnost da igrač odmah opiše šta je osetio.
Medicinka iz stava	Preneti silu od stopala preko trupa u ruke bez gubitka kontrole.	Kratak potisak iz statičnog stava → rotacioni pas → prijem, prvi korak ili signal.	Rebra ostaju iznad karlice, lopatice su organizovane, a povratak u stav je miran.

Tabela 61: Funkcionalna snaga: rekvizit pojačava obrazac tek nakon što obrazac postoji.

Upravljanje dozom. Uvodno se bira jedna ili dve stanice, bez eksplozivnog zahteva i bez čekanja u redu. U bazičnom periodu model može imati više kvalitetnih krugova i puni odmor. U specifičnom periodu ista snaga dobija loptu, signal ili izlazak u košarkaški zadatak. U takmičarskom periodu ostaje samo najkorisniji podsetnik: nekoliko dobro izvedenih pokušaja, nikada test izdržavanja u teretani.

8.8.2 Model 2 — Snaga u kontaktu i rad sa partnerom

Kontakt se ne uvodi tako što se dva igrača samo guraju. Dobar partnerski rad definiše prostor, smer, dozvoljeni otpor i zadatak koji igrač mora sačuvati. Tako trener može da razvija snagu pri close-out-u, box-out-u, prodoru ili odbrani bez pretvaranja rada u neorganizovan duel.

Zadatak	Šta se uči	Progresija	Zaustaviti kada...
Kontrolisani potisak iz čučnja	Zadržavanje baze, trupa i pogleda pod spoljnim otporom.	Dogovoreni lagani otpor → kratki potisak i povratak → prenos u close-out ili box-out stav.	Otpor gura igrača preko oslonca, koleno gubi smer ili partneri više ne mogu da kontrolišu ritam.
Bočna borba za prostor	Abduktori, aduktori i trup čuvaju položaj pri bočnom kontaktu.	Bočno praćenje bez dodira → dlan na rame ili trup uz dogovoreni pritisak → izlazak na signal.	Kontakt postane udarac, koraci se ukrštaju bez kontrole ili se gubi osovina karlice.
Reaktivni pas iz stabilnog stava	Telo ostaje spremno dok pažnja prati loptu, partnera i smer.	Mirni pas i prijem → rotacioni pas → signal partnera i sledeći korak.	Prijem ruši stav, rame preuzima pokret ili brzina sakrije kvalitet dodavanja.
Kratak sprint na pokret partnera	Čitanje namere i prvi korak bez nagađanja.	Partner pokazuje unapred poznat smer → kasniji pokret → ograničeni prostor sa završetkom akcije.	Igrač previđa signal, kočenje postaje rizično ili umor briše kvalitet prvog koraka.

Tabela 62: Partnerski rad: kontakt mora biti merljiv, doziran i povezan sa košarkaškom namerom.

Upravljanje dozom. U pripremama se najpre uči saradnja i tačan položaj. Tek zatim se dodaje stvarni otpor, a najintenzivnije varijante se čuvaju za dan kada ostatak sesije ne traži isti nervni resurs. U sezoni jedna kratka, jasna kontakt-stanica može biti korisnija od celog kruga koji ostavi igrače umorne za timski trening.

8.8.3 Model 3 — Neuro-intenzivan rad: telo i odluka u istom zadatku

Brzina pod pritiskom ne znači da trener dodaje kognitivni zadatak svakom sprintu. Informacija mora imati smisla za situaciju: smer, boju, partnera, loptu, broj opcija ili jednostavan izbor. Kada sama odluka pokvari mehaniku pokreta, prvo se vraća jednostavniji fizički obrazac, zatim se postepeno vraća informacija.

Faza zadatka	Kretanje	Informacija i odluka
Učenje obrasca	Kratak sprint, skok, promena pravca ili mirror kretanje poznatog smeru.	Nema dodatne odluke; trener čita položaj i ritam.
Dodavanje informacije	Isti obrazac, ali sa dovoljno vremena za kvalitetan odgovor.	Boja, smer partnera ili lopta daju jednu jasnu opciju.
Situacioni prenos	Kretanje ulazi u košarkaški prostor, kontakt ili završetak.	Igrač bira između dve ograničene opcije koje trener unapred može da objasni i proveriti.
Povratak kvaliteta	Obim se smanjuje, a brzina i pažnja se vraćaju u kratkim pokušajima.	Jedan jednostavan signal služi oštrenju, ne mentalnom zamoru.

Tabela 63: Neuro-intenzivan rad: odluka se dodaje tek kada telo može da sačuva obrazac.

8.8.4 Model 4 — Adaptivni oporavak: održati osećaj, smanjiti dug

Oporavak nije prazan dan u kojem se nasumično skupljaju lagane vežbe. Njegov zadatak je da smanji zamor, vrati korisni opseg pokreta, održi osećaj oslonca i ostavi igrača spremnijeg za naredni kvalitetan zahtev. Zato se koriste mirno disanje, mobilnost kukova i torakalnog dela, jednostavan statički rad trupa, stabilna propriocepcija i kratak tok osnovnih obrazaca.

Deo toka	Svrha	Mogući sadržaj	Trener proverava
Smiriti disanje	Vratiti ritam i svest o položaju.	Mirno disanje u udobnom čučnju ili ležećem položaju, bez forsiranja opsega.	Da li igrač može da diše bez napetog podizanja ramena i nepotrebne žurbe?
Vratiti pokret	Otvoriti kuk i torakalni deo koji ograničavaju sledeći zadatak.	Kontrolisana mobilnost kuka, torakalna rotacija, niski iskorak i lagan bridge.	Da li se opseg vraća bez bola, kompenzacije ili gubitka kontrole?
Sačuvati trup i oslonac	Zadržati osećaj stabilnosti bez velikog nervnog duga.	Kratak plank, dead-bug, kontrolisani balans na stabilnoj podlozi i spori čučanj.	Da li igrač može da održi miran trup i stopalo bez drhtanja ili zadržavanja daha?
Povezati tok	Završiti sa osećajem ritma, a ne dodatnim umorom.	Kratak krug čučanj → iskorak → hip bridge → plank uz miran tempo.	Da li igrač završava pokret bolje organizovan nego što je počeo?

Tabela 64: Adaptivni oporavak: dovoljno rada da se vrati osećaj, nedovoljno da se stvori novi dug.

8.9 Operacionalizacija: kako vežba postaje upotrebljiva

Trener ne mora pamtit svaku dobru ideju. Mora moći da je ponovi, prilagodi i objasni. Zato svaka vežba u knjizi i budućoj video-biblioteci dobija kratku operativnu karticu.

Polje	Šta se upisuje
Šifra i naziv	Jedinstvena oznaka, naziv na srpskom i engleskom i mesto u biblioteci.
Košarkaški zadatak	Akcija kojoj vežba služi: prijem, close-out, povratak, kontakt, skok ili druga jasno opisana situacija.
Fizički kriterijum	Obrazac koji se razvija ili proverava: oslonac, kočenje, brzina, ravnoteža, kontakt, ritam ili oporavak.
Početna verzija	Najjednostavniji bezbedan oblik koji omogućava učenje i korekciju.
Jedna progresija	Samo jedna promena: smer, lopta, signal, partner, prostor, ritam ili kontakt.
Vidljiva greška	Najčešća greška koja menja smisao zadatka i trenerski znak za korekciju.
Sledeći korak	Na osnovu čega se vežba zadržava, pojednostavljuje, napreduje ili izostavlja.

Tabela 65: Operativna kartica povezuje knjigu, teren i buduću funkcionalno-anatomsku biblioteku.

Trenerska napomena

Poligon postaje dobar tek kada trener može reći šta njime proverava. Ako odgovor glasi samo „kondicija“, „agilnost“ ili „da se oznoje“, zadatak još nije dovoljno precizno napravljen.

8.10 Tri stanice: od obrasca do sledeće odluke

Sledeće tri stanice nisu novi poligon koji odvaja igrača od igre. One služe kao kratki most između obrasca kretanja i poslednje košarkaške radnje. Svaka počinje verzijom koju igrač može da kontroliše, a napreduje dodavanjem samo jedne promenljive: smer, signala, lopte, partnera ili odluke.

8.10.1 Stanica A — skok, tih doskok i sledeći izbor

Početna verzija je mali vertikalni odraz iz organizovanog stava, miran doskok i kratko zadržavanje. Trener ne traži maksimalnu visinu ako igrač ne može da zadrži stopalo, koleno, kuk i trup u položaju koji omogućava sledeći korak. Tek tada se dodaje smer posle doskoka: prijem, pas, šut ili povratak u odbranu.

Korak stanice	Šta igrač radi	Šta trener proverava
1. Organizuj	Kratak skok iz poznatog stava, obostrani doskok i miran pogled napred.	Tiho stopalo, koleno prati smer stopala, karlica ne beži, trup ne traži ravnotežu rukama.
2. Zadrži	Doskoci se završavaju kratkom kontrolom, bez sledeće akcije.	Da li igrač može da „primi“ silu bez urušavanja stava ili žurbe u novi pokret.
3. Izaberi	Na signal sledi jedan izlazak, prijem ili kratki pas.	Da li kontrola ostaje kada se doda informacija i da li sledeći korak počinje iz organizovanog oslonca.
4. Vрати u igru	Doskoci posle šuta, skoka ili kontakta prelaze u dogovorenu timsku akciju.	Da li igrač posle odraza ostaje dostupan za drugi skok, povratak ili sledeće rešavanje igre.

Tabela 66: Stanica A razvija doskok koji ne završava akciju, već priprema sledeću odluku.

8.10.2 Stanica B — sprint, kočenje, signal

Igrač izlazi nekoliko metara iz niskog stava, koči na označenoj zoni i reaguje na jedan vizuelni ili glasovni signal. Bez signala, zadatak je obuka kočenja. Sa signalom, postaje veza informacije, oslonca i reaktivne promene pravca. Lopta ili partner dolaze poslednji, ne prvi.

Verzija	Organizacija zadatka	Napredovati tek kada
Poznati smer	Kratak sprint → dogovoreni stop → promena pravca pod poznatim uglom.	Igrač usporava kroz stopalo i kuk, ne gubi pogled i ne pada u sledeći korak.
Jedan signal	Isti izlazak, ali signal bira levu ili desnu stranu.	Reakcija ne ruši položaj; odluka se vidi pre prevelikog kasnog koraka.
Lopta ili partner	Signal je lopta, dodavanje, kretanje partnera ili šuterova odluka.	Igrač čita igru, a ne samo boju ili čunj; kočenje i izlazak ostaju kvalitetni.
Druga akcija	Posle promene pravca sledi close-out, prijem, pas ili povratak.	Prvi reaktivni izlazak ostavlja dovoljno ravnoteže za košarkašku završnicu.

Tabela 67: Stanica B vodi od naučenog kočenja do reaktivne promene pravca sa košarkaškim razlogom.

8.10.3 Stanica C — T-cross, kontrola u više ravni i povratak

T-cross je koristan samo kada putanja ima smisao. Igrač menja ravan, vraća se u oslonac i završava zadatak koji tim stvarno koristi: pomoć, close-out, box-out, prijem ili tranzicioni povratak. Dodavanje opterećenja ne menja cilj; cilj je da trup, kuk i stopalo ostanu povezani kada se smer promeni.

Faza	Putanja	Kriterijum kvaliteta
Polazni obrazac	Frontalni izlazak → bočno pomeranje → kontrolisan povratak u stav.	Stopala ne ukrštaju bez potrebe, trup prati pravac, a igrač se vraća spreman za novu akciju.
Kontrolisana složenost	Dodaje se jedna rotacija, promena visine ili kratki partnerov signal.	Igrač može da promeni ravan bez gubitka oslonca, pogleda ili kočenja.
Košarkaški završetak	Posle povratka sledi box-out, close-out, prijem ili pomoć prema lopti.	Putanja ne završava na čunju; završava u stavu i odluci koja je potrebna timu.
Regresija	Manje prostora, sporiji ritam i unapred poznat smer.	Koristi se čim brzina prekrije kontrolu ili igrač više ne može da primi informaciju.

Tabela 68: Stanica C povezuje T-cross obrazac sa kontrolisanim povratkom u košarkašku akciju.

Trenerska napomena

Tri stanice mogu živeti u uvodu, malom kvalitetnom bloku ili u delu sa loptom. Ne izvode se sve istog dana. Trener bira onu koja rešava konkretno pitanje igrača ili ekipe i prekida je pre nego što kvalitet postane zamor.

8.11 Simbion trenerski slučajevi: kada isti model dobije konkretnog igrača

Goranovi modeli daju treneru putanju, košarkaški zadatak i ono što telo mora da uradi. Simbion slučaj ne menja taj model. On pokazuje kako trener bira **jednu** stvar za korekciju kada pred sobom nema apstraktnu poziciju, već konkretnog igrača. Ovi slučajevi nisu gotovi planovi. Oni su način da se Goranov tekst pročita kao odluka na sledećem treningu.

8.11.1 Slučaj 1 — Brzi plejmejker koji izgubi prijem posle sprinta

Igrač je brz, prvi korak mu je dobar i u otvorenom prostoru lako stvara prednost. Problem se ne pojavljuje kada startuje, već kada posle sprinta primi loptu i mora

odmah da pročita sledeću akciju. Tada stopala kasne, pogled prvo traži loptu pa tek onda teren, a prvi dribling postaje previsok ili predug.

Goranov model organizatora ne menjamo. Igrač i dalje prima, vodi, dodaje, sprinta i vraća se u sledeću putanju. Simbion odluka je da se ne dodaje još brzine, nego da se pojednostavi poslednji deo: poznat prijem posle sprinta, kratak miran stop i jedna unapred jasna odluka. Trener prati da li lopta dolazi u ruke dok je telo već spremno za sledeći korak. Tek kada prijem ne ruši stav, dodaje se kasniji pas, izbor strane ili branilac.

Ovaj slučaj podseća da brz igrač ne dobija uvek korist od još brže vežbe. Nekada mu najviše treba da brzinu pretvori u kvalitetan prijem, pogled i odluku.

8.11.2 Slučaj 2 — 3&D bek koji posle close-outa izgubi ravnotežu za šut

Bek pouzdano zatvara šutera i dobro preuzima prvu odbrambenu putanju. Problem nastaje odmah zatim: posle close-outa primi loptu ili dobije prostor za šut, ali telo ostaje previsoko, stopala dolaze kasno, a šut izlazi iz žurbe. Trener zato ne sme da zaključi da je igrač spor. Prvo mora da vidi da li odbrambeni izlazak troši više koraka i ravnoteže nego što situacija zahteva.

Goranov close-out model ostaje isti: nizak stav, lateralni izlazak, eksplozivni stop, sledeća odluka. Simbion odluka je da se u prvim verzijama ne traži maksimalna dužina close-outa i odmah potom šut. Umesto toga, igrač dobija dovoljno prostora da zatvori, zakoči, okrene se ka prijemu i napravi jedan miran šut iz organizovanog oslonca. Signal se kasnije ubrzava samo kada odbrambeni rad ne uništava napadačku ravnotežu.

Ovo je primer kako ista vežba može istovremeno da razvija lateralnu odbranu i kvalitet prijema za šut, ali samo ako trener ne insistira na brzini po svaku cenu.

8.11.3 Slučaj 3 — Centar koji dobija duel, a gubi sledeću loptu

Visoki igrač dobro prihvata prvi kontakt i često uspeva da odgura protivnika od koša. Ipak, posle skoka ostaje previše uspravan, doskače bez jasnog pivota i kasni na drugu loptu ili prvi pas. Na prvi pogled deluje snažno. U stvarnoj akciji njegov prvi dobijeni kontakt ne prelazi u posed i izlaz.

Goranov box-out model daje jasan redosled: nizak širok stav, kontakt kukom i trupom, drop step, skok, doskok i sledeća informacija. Simbion odluka je da se ne dodaje jači partner pre nego što igrač posle doskoka može da ostane u ravnoteži i vidi izlaz. U početnoj verziji druga lopta ili pas dolaze tek kada je prvi doskok

miran. Kasnije se dodaje partner koji menja stranu, pomoć odbrane ili zahtev da igrač posle pivota doda u tranzicioni izlaz.

U ovom slučaju kriterijum nije samo da li je igrač dotakao loptu. Kriterijum je da li njegov kontakt pravi sledeću akciju mogućom za tim.

8.11.4 Slučaj 4 — Krilo šuter koje zna putanju, ali ne čita blok

Krilni igrač ume da istrči poznatu putanju iz stagger bloka. Kada se ugao malo promeni, pas kasni ili odbrana preseče liniju, igrač nastavlja istu putanju i dolazi bez ritma. Tada šut nije problem ruke. Problem je što blok još ne čita kao informaciju, nego kao oznaku na parketu.

Goranov model izlaska iz bloka ostaje potpun: nizak start, sprint u dijagonali, usek u blok i stop–skok iz balansa. Simbion odluka je da se tek posle stabilne poznate putanje doda jedna promena: kasniji pas, drugačiji ugao bloka ili branilac koji prati spoljašnju liniju. Trener ne traži da igrač uvek šutira. Traži da posle prijema zadrži mogućnost za šut, jedan dribling ka košu ili dodatni pas. Tako blok postaje deo košarkaške inteligencije, a ne samo fizički poligon kroz koji se prolazi.

8.11.5 Kako se slučaj vraća u sledeći trening

Simbion slučaj se zatvara kratkom beleškom, ne velikim izveštajem. Trener upisuje šta je igrač uradio, gde se kvalitet raspao, koja je jedna promena uvedena i da li je sledeća košarkaška akcija postala bolja. Ako nije, zadatak se pojednostavljuje ili se pretpostavka menja. Ako jeste, ista osnova dobija samo jednu novu informaciju. Tako Goranova vežba ostaje živa, a Simbion pomaže da odluka ostane jasna.

9 Dve stvarne sedmice: širok prozor i zgusnut raspored

Mikrociklus nije sedam praznih polja koja trener mora popuniti. On je vremenski prostor između dve realne tačke: prethodnog zahteva i sledeće utakmice ili važnog treninga. Nekada ima sedam dana, nekada četiri, a ponekad ga prekidaju putovanje, Kup ili utakmica koja menja sve. Zato se model ne bira zato što lepo izgleda u tabeli, već zato što čuva sledeći kvalitetan nastup.

U svakom modelu trener prvo zna tri stvari: ko je dobio veliki takmičarski stimulus, ko ga nije dobio i koliko dana stvarno postoji do narednog važnog zahteva. Tek zatim raspoređuje razvoj, tehniku, taktiku, teretanu, brzinu i oporavak. Isti tim može imati zajednički okvir, ali ne mora imati identičan sadržaj za sve igrače.

9.1 Model A: širi prozor između utakmica

Kada postoji šest ili više dana do naredne utakmice, tim obično ima prostor za jedan jasniji razvojni stimulus. To nije dozvola da se svaki dan pretvori u težak dan. Razvojni prozor služi da se unapredi odabrani kvalitet, dok ostatak mikrociklusa vraća tim ka ritmu igre, taktici i svežini.

Trenutak	Dominantna namera	Primer organizacije
Dan posle utakmice	Odgovor i diferencijacija prema minutaži.	Lagano kretanje, oporavak, kratka procena; dopunski rad samo za igrače kojima je potreban stimulus.
Razvojni prozor	Jedan glavni fizički prioritet uz vezu sa košarkom.	Snaga, brzina, kapacitet ili korekcija obrasca, u dozi koja ostavlja vreme za oporavak i taktički rad.
Specifični dan	Prenos kroz taktiku, ritam, kontakt ili situaciju igre.	Fizički zahtev podržava plan igre; ne uvodi se novi složen sadržaj bez razloga.
Pred utakmicu	Svežina, ritam, jasni detalji i poverenje u zadatak.	Kraći kvalitetni podsetnici, aktivacija i plan prema ulozi i dostupnosti igrača.

Tabela 69: Širi mikrociklus omogućava razvoj, ali samo ako je njegov odnos prema sledećoj utakmici jasan.

Ako je prethodna utakmica bila izuzetno zahtevna, razvojni prozor se može pomeriti, skratiti ili zameniti kontrolisanom tehnikom i oporavkom. To nije gubitak mikrociklusa. To je odluka da se ne troši kvalitet koji je timu potreban kasnije.

9.2 Model B: utakmice u kratkom razmaku

Kada do naredne utakmice postoje tri ili četiri dana, vreme za veliki razvojni stimulus često ne postoji. Tada je prioritet da se telo, pažnja i taktički detalji pripreme za sledeći zadatak. Igrači sa malom minutažom mogu dobiti dopunski rad, ali taj rad ostaje precizan i ne ruši spremnost ostatka grupe.

Prioritet	Šta izbegavamo	Šta zadržavamo
Oporavak i dostupnost	Automatski isti oporavak za svakog igrača ili dodatni rad bez odnosa prema minutaži.	Kratku dnevnu procenu, san, putovanje, bolnost, raspoloženje i relevantnu povratnu informaciju.
Oštrina kretanja	Veliki volumen sprinta, skokova ili teretane koji ne može biti vraćen pre utakmice.	Mali broj kvalitetnih ubrzanja, kontrolu oslonca, tehniku kočenja i ritam specifičan za ulogu.
Taktička jasnoća	Dug rad koji zamori pažnju, a ne popravlja plan igre.	Kratke, precizne situacije koje igrač može da prepozna i izvede pod utakmičarskim pritiskom.
Putovanje	Ritualno „raztrčavanje“ bez procene uslova i stvarnog stanja igrača.	Organizovan prelaz: rehidracija, lako kretanje ili odmor prema rasporedu i sledećem zahtevu.

Tabela 70: U zgusnutom rasporedu održavamo ono što može biti upotrebljeno, a ne pokušavamo da nadoknadimo propušteno u jednom danu.

Ovo je trenutak u kome disciplina plana postaje vidljiva. Trener ne meri kvalitet po tome koliko je elemenata ugurao u tri dana, već po tome da li se ekipa pojavila spremna za sledeću utakmicu i da li je izvela ono što je planirala.

9.3 Model C: dve utakmice u sedmici — sačuvati tonus, ne juriti razvoj

Sedmica sa utakmicama, na primer u sredu i subotu, ne ostavlja prostor za klasičan razvojni blok. Ona traži precizno upravljanje energijom, jasnom taktikom i psihološkim fokusom. Uloga fizičke pripreme je da sačuva kvalitet kretanja, smanji nepotrební zamor i omogući da se individualne potrebe ne izgube unutar zajedničkog rasporeda.

Sledeća tabela je praktična orijentacija, ne univerzalni kalendar. Oznake subjektivnog napora samo pomažu da stručni štab razgovara o nameri dana; ne dokazuju da je opterećenje automatski odgovarajuće za svakog igrača.

Dan	Dominantni fokus	Praktična organizacija	Orijentacija napora
Ponedjeljak	Aktivacija i priprema za utakmicu 1.	Kratak tehničko-taktički blok, kontakt u kontrolisanoj dozi i nekoliko individualnih detalja koji podržavaju plan igre.	Umeren
Utorak	Tejper i jasnoća.	Dinamičko zagrevanje, kratki ritam košarkaških situacija, pozicioni detalji, disanje i završetak dok je kvalitet svež.	Niži do umeren
Sreda	Utakmica 1.	Maksimalna izvedba; praćenje minutaže, posebnih kontakata, promena u kretanju i odgovora na plan igre.	Utakmični
Četvrtak	Oporavak i korektivni minimum.	Lagano kretanje, mobilnost, rehidracija, kratak individualni rad samo kada daje jasnu korist; pregled odgovora na utakmicu.	Nizak
Petak	Oštrina pred utakmicu 2.	Kratka taktička proba, nekoliko brzih ali kvalitetnih pokušaja i specifična aktivacija bez dodavanja novog sadržaja.	Nizak do umeren
Subota	Utakmica 2.	Jasna rutina, taktički fokus i upravljanje energijom; procena ne staje na rezultatu već beleži i odgovor igrača.	Utakmični
Nedelja	Refleksija i sledeća utakmica.	Procena, video, odgovor igrača.	Vrlo nizak

Tabela 7.1: Dva meča u sedmičnom dnevnom namernom štiti ritam, svežinu i taktiku bez pokušaja

Tejper dan pre utakmice nije nula rada. On uklanja nepotreban volumen, ali čuva ritam, stopalo, disanje, komunikaciju i nekoliko kvalitetnih pokušaja koje igrač može da izvede sa poverenjem. Ako se dan pretvori u dugačku probu sa mnogo novih pravila, smanjuje se baš ona jasnoća koju treba sačuvati. Ako se potpuno ugasi, tim može izgubiti osećaj tempa. Prava mera zavisi od poslednje utakmice, putovanja, uloge i stanja pojedinca.

Igračev odgovor posle utakmice 1	Mogući minimalni dodatak	Šta se proverava pre utakmice 2
Velika minutaža, veliki kontaktni zahtev	Mobilnost, lagano kretanje, disanje, položaj trupa i stopala; samo kratak korektivni rad ako ima jasnu svrhu.	Da li je igrač povratio ritam, može li bez bola ući u stav i da li postoji razlog da se obim dodatno smanji?
Mala minutaža, dobar odgovor	Kratak dopunski blok koji vraća ono što utakmica nije dala: nekoliko brzih pokušaja, snaga u kontrolisanom obrascu ili situacioni rad.	Da li je dopuna povećala kvalitet ili je samo donela zamor koji neće biti vraćen?
Pozicioni signal: sporiji close-out, kasna odluka ili gubitak balansa	Jedna korekcija povezana sa ulogom: lateralni stav, vizuelni signal, kratak mirror rad, kontaktni položaj ili košarkaški završetak.	Da li je korekcija ostala kratka, čitljiva i relevantna za plan utakmice 2?
Zdravstveni ili putni kontekst	Saradnja sa medicinskim timom, raspored oporavka i prilagođavanje bez pokušaja da se nadoknadi propušteno.	Dostupnost, bezbednost i realan sledeći korak.

Tabela 72: U dvomeču individualizacija je mala, jasna i povezana sa sledećim nastupom.

9.4 Jedan zajednički raspored, različiti mali prioriteti

U istoj takmičarskoj sedmici igrači ne moraju dobijati isti dodatni sadržaj. Zajednička tabela čuva organizaciju tima; mali individualni dodatak rešava ograničenje koje se stvarno pojavljuje u ulozi. Takav dodatak se najčešće smešta u uvod, oporavak ili kratki blok pre taktičkog rada — nikada kao odvojeni drugi trening koji narušava ritam dvomeča.

Profil	Signal koji menja dodatak	Kratka ciljna procedura	Mesto u sedmici
Plejmejker	Spora promena pravca ili gubitak trupa u duelu.	Lateralni izlazak sa blagim otporom, wall press ili antirotaciona kontrola, zatim odluka sa loptom.	Ponedeljak ili petak, kratko i samo ako ne smanjuje oštrinu.
Bek šuter	Nestabilan doskok ili kasna odluka posle kretanja.	Kontrolisani doskok i jednonožni balans sa pasom; ili vizuelni signal, pivot i sledeći pas/šut.	Ponedeljak za obuku; utorak/ petak samo kao kratak podsetnik.
Krilo	Slab lateralni balans ili odluka pod zamorom.	Bočni iskorak sa zadržavanjem, nizak stav, kontrolisan lateralni doskok; zatim jedna odluka pas–šut iz ritma.	Rani deo sedmice, uz smanjenje pre utakmice.
Krilni centar	Gubitak položaja u kontaktu ili sporiji vizuelni odgovor.	Wall press, kratak duel sa pojasom ili prvo držanje u kontaktu; zatim jedan jasan signal za rotaciju ili završetak.	Ponedeljak ili četvrtak, prema minutaži i stanju ramenog pojasa.
Centar	Nestabilnost pri close-out-u ili kasno preuzimanje.	Kontrola stava pri izlasku, rotacija trupa, zatim 2 na 2 bez driblinga ili glasovna komanda za rotaciju.	Ponedeljak kao priprema; petak samo bez novog složenog zadatka.

Tabela 73: Mikrociklus čuva zajednički ritam, a mali pozicioni dodatak rešava sledeći dostižni problem.

9.5 Model D: produženi mikrociklus

Duži prekid unutar sezone može doći zbog reprezentativne pauze, rasporeda lige, Kupa ili promene takmičarskog ritma. Takav period nije ni potpuno

novi pripremni period ni obična sedmica. On je prilika da se ekipa osveži, vrati osnovnim obrascima i razvije ograničen broj prioriteta koji se u gustom rasporedu nisu mogli dovoljno raditi.

Faza produženog prozora	Glavni cilj	Kriterijum prelaska
Povratak i procena	Ponovo uspostaviti ritam, proveriti osnovni obrazac i prikupiti informaciju o stanju.	Igrači mogu da rade kvalitetno u kontroli bez nepotrebnog umora.
Ograničen razvojni blok	Napasti jedan do dva prioriteta kroz obuku, snagu, brzinu ili kapacitet.	Kvalitet napreduje bez porasta upozoravajućih znakova i bez gubitka košarkaške veze.
Prelaz ka igri	Vratiti taktiku, ritam, specifičnost i plan za sledeće takmičenje.	Ekipa je svežija, jasnija i spremna da uđe u novi zgusnuti raspored.

Tabela 74: Produženi mikrociklus vraća prostor za razvoj, ali ne opravdava nagli skok opterećenja.

9.6 Kako oceniti mikrociklus pre nego što počne sledeći

Na kraju sedmice stručni štab ne ocenjuje samo da li su sesije održane. Ocenjuje da li je ekipa dobila ono što je bilo planirano i kakvu je cenu za to platila. Kratka zajednička procena sprečava da se isti umor, ista greška ili ista nejasna uloga prenesu u sledeći ciklus.

Oblast	Pitanje na kraju mikrociklusa	Uticaj na sledeći plan
Izvedeno	Šta je zaista urađeno, a šta je pomereno, skraćeno ili izostavljeno?	Ne ponavljati automatski propušten sadržaj; prvo utvrditi da li i dalje ima prioritet.
Odgovor igrača	Ko je napredovao, ko je pokazao upozoravajući zamor i ko nije dobio potreban stimulans?	Prilagoditi dozu prema pojedincu ili podgrupi, ne samo prema proseku tima.
Prenos na igru	Da li se cilj mikrociklusa video u relevantnoj košarkaškoj akciji?	Zadržati, pojednostaviti ili drugačije povezati vežbu sa situacionim zadatkom.
Sledeći kontekst	Šta donose naredna utakmica, putovanje, minutaža i taktički plan?	Odrediti šta se sada štiti, šta se održava i gde postoji mali razvojni prozor.

Tabela 75: Mikrociklus se zatvara procenom izvedenog, odgovora i prenosa, pa tek onda otvara sledeći plan.

9.7 Jedna beleška koja menja sledeći dan

Svaki model mikrociklusa se završava kratkim zapisom: šta je planirano, šta je izvedeno, kakav je bio odgovor i šta se menja. Bez tog traga, naredna odluka često zavisi od utiska. Sa njim, trener može da razlikuje dan koji je bio težak sa razlogom od dana koji je samo ostavio zamor.

Trenerska napomena

Mikrociklus ne ocenjujemo po tome koliko je treninga sadržao. Ocenjujemo ga po tome da li je ekipa na sledećem zahtevu mogla da iskoristi ono što je trenirala. Ako je odgovor „ne“, kalendar, sadržaj i dozu treba ponovo pogledati zajedno.

10 Trag odluke: kada plan ostaje, menja se ili staje

Ovaj dodatak ne zamenjuje trenersku procenu. Njegova svrha je da smanji improvizaciju u administraciji, kako bi više pažnje ostalo za igrača i igru. Šabloni se mogu voditi na papiru, u tabeli ili u budućem digitalnom sistemu; važnije je da budu kratki, dosledni i korisni.

10.1 1. Individualni dosije igrača

Individualni dosije ne mora biti dug. Mora odgovoriti na pitanje šta trener trenutno razvija, šta štiti i kako proverava da li se nešto promenilo.

Polje	Šta se beleži	Primer pitanja
Uloga i kontekst	Pozicija, aktuelna uloga, minutaža, faza sezone.	Šta ovaj igrač najčešće mora da reši u igri?
Snage	Kvaliteti koji se oslanjaju na teren.	Koji obrazac treba sačuvati i koristiti?
Ograničenja	Najvažnija karika, ne spisak svih nedostataka.	Šta trenutno najviše sprečava kvalitetnu akciju?
Prioritet bloka	Jedan glavni i najviše jedan prateći cilj.	Šta je sledeća razvojna odluka?
Opterećenje i odgovor	Planirana doza, stvarni rad, s-RPE, san, kratka napomena.	Da li igrač odgovara kako smo očekivali?
Provera	Video, jednostavan test, zadatak na terenu ili razgovor.	Koji znak pokazuje prenos u igru?

Tabela 76: Radna matrica: 1. Individualni dosije igrača.

s-RPE je kratka subjektivna ocena doživljenog napora posle sesije. Klub je beleži istom skalom i u istom trenutku kroz sezonu, uz trajanje rada i kratku napomenu o kontekstu.

10.2 2. Kartica treninga

Pre početka treninga trener treba da može u jednoj rečenici da kaže cilj dana. Ako ga ne može reći jednostavno, postoji rizik da ni igrači neće razumeti prioritet.

Element	Trenerska beleška pre sesije
Cilj dana	Jedan dominantni kvalitet ili problem koji danas rešavamo.
Kontekst	Gde smo u mikrociklusu, ko je opterećen, šta je sledeće na rasporedu?
Uvod	Koji pokret i pažnju pripremamo pre glavnog zadatka?
Glavni blok	Koji kriterijum kvaliteta mora ostati vidljiv?
Prenos	Kako se fizički rad povezuje sa loptom, situacijom ili taktičkim ciljem?
Regresija	Kako pojednostavljujemo zadatak ako se obrazac raspadne?
Napredovanje	Koju jednu varijablu menjamo ako je kvalitet stabilan?
Završetak	Šta proveravamo, beležimo ili ostavljamo za sledeći trening?

Tabela 77: Minimalna kartica za dobar trening dan.

10.3 3. Kratki pregled posle treninga

Pet minuta dobre evidencije posle sesije često vredi više od složene tabele koja se ne popuni. Kratak pregled treba da razlikuje ono što je planirano od onoga što se stvarno desilo.

Pitanje	Kratka beleška
Da li je dominantni cilj ostvaren?	Da / delimično / ne — i zašto.
Ko je odstupio od očekivanog odgovora?	Igrač, obrazac i kontekst odstupanja.
Da li je doza bila odgovarajuća?	Previše, premalo ili dobro raspoređena.
Šta prenosimo u sledeći trening?	Jedna jasna korekcija ili nastavak.
Da li je potreban razgovor sa drugim članom štaba?	Kondicioni trener, glavni trener, fizioterapeut, lekar ili drugi stručnjak prema potrebi.

Tabela 78: Radna matrica: 3. Kratki pregled posle treninga.

10.4 4. Kartica vežbe u funkcionalno-anatomskoj biblioteci

Svaka buduća kartica video biblioteke treba da ima jednaku logiku. Tako trener može povezati knjigu, video biblioteku i plan bez objašnjavanja od nule.

Polje kartice	Sadržaj
Šifra i naziv	Jedinstven ID, naziv na SR i EN.
Cilj	Kvalitet koji vežba razvija ili proverava.
Faza i mesto	Uvod, glavni deo, prenos, oporavak; priprema ili sezona.
Položaj i pokret	Kratko, bez nepotrebnog žargona.
Šta trener posmatra	Jedan do tri vidljiva kriterijuma kvaliteta.
Najčešća greška	Greška koja menja smisao zadatka.
Lakša i teža varijanta	Jedna promena koja smanjuje i jedna koja povećava zahtev.
Anatomija i video	Veza ka neutralnoj anatomskoj ploči i originalnom klipu kada postoji.

Tabela 79: Radna matrica: 4. Kartica vežbe u funkcionalno-anatomskoj biblioteci.

AI preporuka

AI može čuvati doslednost među dosijeima, karticama vežbi i nedeljnim pregledima: da predloži polja koja nedostaju, pronađe ranije slične slučajeve i pripremi sažetak za stručni štab. Korisnost zavisi od kvaliteta unetih podataka i od trenerove spremnosti da proveri svaki predlog u praksi.

10.5 5. Operativni rečnik kvaliteta kretanja

Dobar trenerski jezik je kratak, ali nije nejasan. Kada trener kaže „organizuj se“, „budi mirniji“ ili „brže reaguj“, igrač može čuti različite stvari. Rečnik ispod pretvara česte opaske u zajednički jezik za posmatranje i jednu jasnu instrukciju. To nisu medicinski termini, dijagnoze niti opis „idealnog“ tela. Oni treneru pomažu da opiše ono što vidi, a igraču da zna šta sada pokušava da sačuva ili promeni.

10.5.1 Oslonac, sila i promena pravca

Trenerski izraz	Šta trener stvarno posmatra	Jedna kratka instrukcija
Organizovan oslonac	Stopalo prihvata podlogu, koleno i kuk ne beže iz pravca zadatka, a trup ostaje spreman za sledeću radnju. Ne traži se savršen položaj, već kontrola koja se može zadržati.	„Nađi podlogu pre sledećeg koraka.“
Miran doskok	Igrač prima silu bez nepotrebne buke, gubitka ravnoteže, paničnog sledećeg koraka ili odvajanja pažnje od igre.	„Sleti tiho i ostani spreman.“
Pripremljeno kočenje	Usporavanje počinje dovoljno rano da igrač može da promeni smer, zatvori prostor ili primi loptu bez dodatnog poskoka.	„Koči pre linije, ne na liniji.“
Nizak, usmeren prvi korak	Telo i stopalo već biraju smer izlaska; igrač se ne podiže pa tek onda odlučuje kuda ide.	„Prvi korak neka već nosi smer.“
Čitljiva promena pravca	Ulazak, kočenje i izlazak imaju ritam koji trener može da prepozna, a igrač ne gubi pogled, loptu ili sledeću odluku.	„Uspori, organizuj se, pa izađi.“
Druga akcija	Posle skoka, kočenja, kontakta ili promene smera igrač ostaje upotrebljiv za pas, šut, povratak, blokadu ili novi duel.	„Prva radnja nije kraj akcije.“

Tabela 80: Rečnik oslonca i sile: vidljiv kvalitet se opisuje tako da može odmah da se proveriti u košarkaškoj radnji.

10.5.2 Ritam, informacija i odluka

Trenerski izraz	Šta trener stvarno posmatra	Jedna kratka instrukcija
Ritam koji nosi akciju	Koraci, dribling, disanje i rad ruku ne ulaze u međusobnu borbu. Igrač može da ubrza ili uspori bez gubitka namere.	„Zadrži ritam, ne juri pokret.“
Pogled u zadatku	Igrač pri promeni smera, doskoku ili kontaktu i dalje prima informaciju iz prostora, od partnera ili protivnika.	„Glava prati igru, ne pod.“
Trup spreman za loptu	Položaj tela dopušta prijem, zaštitu, dodavanje, dribling ili šut umesto da trup kasno nadoknađuje izgubljeni balans.	„Telo pripremi pre lopte.“
Strpljenje u brzini	Igrač ne ulazi prerano u kontakt, ne prečiće sopstvenu odluku i ne troši korake koje mu situacija nije tražila.	„Brz je onaj ko stiže na vreme.“
Jedna dominantna promenljiva	Po pravilu se dodaje samo jedan novi zahtev: prostor, smer, signal, lopta, partner, kontakt, odmor ili broj ponavljanja. Ako se dve promene uvode zajedno, trener ih unapred imenuje i beleži.	„Dodaj jedan jasan zahtev — ili objasni zašto su dva povezana.“
Prenos	Kvalitet koji se vidi bez lopte ostaje prepoznatljiv kada se pojave lopta, protivnik, prostor, pravilo ili umor.	„Pokaži isti kvalitet u igri.“

Tabela 81: Rečnik ritma i odluke: cilj instrukcije je da igrač dobije jednu razumljivu radnju, ne niz apstraktnih zahteva.

Kada isti izraz koriste glavni trener, kondicioni trener, pomoćnik i igrač, beleška posle treninga postaje kraća i korisnija. Umesto „loše je radio“, može da stoji: „u trećoj seriji doskok više nije miran, ali je drugi korak ostao organizovan“.

Takva beleška ne etiketira igrača; ona čuva trag onoga što se stvarno dogodilo i olakšava sledeću malu odluku.

10.6 Zaključak

Profesionalni sistem nije onaj koji skuplja najviše podataka. To je sistem koji trener može redovno koristiti, koji čuva trag odluke i koji svaku sledeću sesiju čini za nijansu preciznijom. Šabloni u ovom dodatku služe upravo tome: da knjiga ostane živa u svakodnevnom radu na terenu.

10.7 Dnevna beleška i trag odluke

Plan ostaje upotrebljiv samo ako je moguće objasniti zašto je promenjen. Kratka dnevna beleška ne služi kontroli radi kontrole, već čuva sled odluke. Pre sesije stručni štab imenuje osobu koja vodi zapis; beleška se zatvara po završetku rada, najkasnije do kraja dana. Jedan format je dovoljan: **cilj dana → izvršen sadržaj → kvalitet i reakcija → promena ili sledeće pitanje**. AI može pregledati duže beleške i sažeti ponavljajuće obrasce, ali svaka važna promena mora da ima trenerski razlog koji se može pročitati i proveriti.

Cilj i kontekst

Minimalni sadržaj: Utakmica, faza mikrociklusa, uloga igrača i razlog izabranog sadržaja.

Ne zaključuj automatski: Da isti cilj ima istu vrednost za sve igrače i svaku sedmicu.

Izvršeni rad

Minimalni sadržaj: Stvarni sadržaj, redosled, izmene i gde je rad skraćen ili proširen.

Ne zaključuj automatski: Da je plan ostvario nameru samo zato što je vežba završena.

Kvalitet i reakcija

Minimalni sadržaj: Kratko opažanje, video po potrebi i reč igrača o osećaju ili ograničenju.

Ne zaključuj automatski: Da je subjektivni osećaj medicinska dijagnoza ili dokaz bez dodatne provere.

Sledeće pitanje

Minimalni sadržaj: Jedna stvar koja se proverava u narednoj relevantnoj situaciji.

Ne zaključuj automatski: Da lista mogućih problema postane gotov program bez prioriteta.

Ovaj trag štiti i trenera i igrača. Kada se posle nekoliko nedelja vrati pitanje zašto je nešto dodato, smanjeno ili izostavljeno, odgovor ne mora da bude „tako smo osetili“. Može da pokaže šta je primećeno, šta je provereno i zašto je sledeći korak bio razuman u tom trenutku.

10.8 Kako koristiti AI preporuku

Najkorisnija AI preporuka nema ton naredbe. Ona predlaže opcije, navodi uslov pod kojim bi svaka opcija imala smisla i jasno označava šta nedostaje od podataka. Ako preporuka tvrdi da je rešenje univerzalno, ne može da objasni rizik ili ne uzima u obzir kontekst utakmice, trener je odbacuje.

Praktična formula za rad je jednostavna: trener definiše problem, AI predlaže strukturu i pitanja, trener bira sadržaj i doziranje, a povratna informacija sa terena menja sledeći korak. To je saradnja, a ne predaja odgovornosti.

10.9 Tri odluke nakon AI preporuke

AI predlog nije automatska naredba. Trener ga prolazi kroz tri moguća ishoda.

1. Prihvatiti uz proveru

Kada je opravdano: Predlog odgovara cilju, uslovima i onome što trener već vidi u radu.

Šta se upisuje u plan: Jedan jasan kriterijum kvaliteta i trenutak kada se proverava prenos u igru.

2. Prilagoditi

Kada je opravdano: Ideja ima vrednost, ali doza, prostor, vežba ili redosled ne odgovaraju konkretnom igraču.

Šta se upisuje u plan: Koja je promena napravljena i zašto je bezbednija ili korisnija.

3. Odbaciti

Kada je opravdano: Predlog nema dovoljno konteksta, prelazi granice stručnosti, stvara nepotreban rizik ili nema košarkaški smisao.

Šta se upisuje u plan: Kratka beleška zašto se ne koristi, da se ista greška ne ponavlja sledeći put.

Ovaj korak čini AI vidljivom u procesu, ali ne daje joj autoritet koji pripada stručnom štabu.

10.10 AI ne pravi plan umesto trenera: nacrt, odluka i trag korekcije

Najveća greška digitalnog nacrtu nije to što predlaže vežbu. Greška nastaje kada nacrt pretvori promenljiv dan, igrača i utakmicu u nepomičan raspored. Dva igrača iste pozicije mogu deliti zajedničku osnovu, a ipak ne smeju automatski dobiti isti zahtev. Jedan može biti spreman za reaktivni izlaz, dok drugi iste sedmice prvo mora vratiti kontrolu kočenja, slabije strane ili oporavak od minutaže. Pozicija je početna organizacija rada, a ne konačna presuda o dozi. Zato trener ne pita samo da li je AI predlog logičan. Pita da li je predlog moguć u realnoj sedmici, da li ostavlja mesto za odstupanje i da li korekcija ostaje u košarkaškom zadatku. Cilj nije odvojiti igrača od igre da bi „popravio telo“, već smanjiti kašnjenje, nepotrebni faul, gubitak ravnoteže ili izlazak u aut unutar akcije koju ekipa zaista igra.

1. Isti sadržaj za sve igrače iste pozicije

Trenerska korekcija: Zadržati zajedničku akciju, ali promeniti samo jednu promenljivu: signal, ugao, stranu, kontakt, prostor ili lakšu varijantu.

Terenska provera: Da li svaki igrač zadržava kvalitet oslonca, kočenja i sledeće odluke u istoj akciji?

2. Nacrt ne poznaje minutažu, putovanje, san ili prethodni zahtev

Trenerska korekcija: Smanjiti, pomeriti ili izostaviti razvojni deo; sačuvati samo informaciju koju igrač treba da pročita u igri.

Terenska provera: Da li se kvalitet javlja u prvim ponavljanjima ili se telo već organizuje kroz kompenzaciju?

3. Vežba nema vezu sa napadom, odbranom ili tranzicijom

Trenerska korekcija: Vratiti loptu, signal, ugao izlaska, partnera ili stvarnu liniju kretanja.

Terenska provera: Gde se ista korekcija vidi u prepoznatljivoj košarkaškoj akciji?

4. Predlog zvuči kao dijagnoza ili obećava spremnost

Trenerska korekcija: Zaustaviti zaključak i vratiti pitanje treneru i zdravstvenom timu kada je potrebno.

Terenska provera: Da li su granica stručnosti i sledeći bezbedan korak jasno zapisani?

5. Nema lakše varijante, znaka prekida ili plana B

Trenerska korekcija: Dodati regresiju, oporavak ili pomoćni zadatak koji čuva isti cilj bez nepotrebnog rizika.

Terenska provera: Može li trener odmah promeniti zadatak kada kvalitet padne, a da cilj rada ostane isti?

10.11 Tri vremenska nivoa žive periodizacije

Plan je živ zato što svaki vremenski nivo prima drugu vrstu informacije. Godišnji okvir daje smer, ali ne propisuje svaki trening. Mezociklus proverava da li se obrazac razvija ili stagnira. Mikro ciklus proverava da li današnji odgovor dozvoljava nastavak, promenu ili povratak na jednostavniji oblik rada. AI može urediti tragove podataka kroz sva tri nivoa; trener ostaje osoba koja potvrđuje promenu.

Makrociklus

Informacija koja vodi odluku: Kalendar sezone, ciljevi ekipe, razvojni prioriteti, prekidi i spoljne obaveze.

AI može da uredi: Pregled sudara datuma, kontinuitet tema i pitanja za novu procenu u ključnim tačkama godine.

Trener potvrđuje: Koji period dobija razvojni prioritet, a šta se u tom periodu samo održava ili štiti.

Mezociklus

Informacija koja vodi odluku: Testovi, video, trend kvaliteta, podnošenje prethodnog rada i zahtevi sledeće faze.

AI može da uredi: Poredi beleške, grupiše slične obrasce i prikazuje gde progresija nema dokaz.

Trener potvrđuje: Da li se ide dalje, zadržava zahtev ili vraća na stabilniji obrazac.

Mikrociklus

Informacija koja vodi odluku: Utakmice, minutaža, putovanje, reakcija na rad, raspoloživ prostor i današnji kvalitet.

AI može da uredi: Sažima informacije, prikazuje opcije i podseća na unapred dogovorenu lakšu varijantu.

Trener potvrđuje: Sadržaj, doza, redosled i trenutak kada se zadatak menja ili prekida.

AI preporuka

Ako AI predloži istu vežbu za dve slične pozicije, ne traži odmah novu listu vežbi. Pitaj koju jednu promenljivu treba razlikovati između igrača — stranu, signal, ugao, prostor, kontakt, pauzu ili mesto u sedmici — i kako će se ta razlika proveriti u sledećoj košarkaškoj akciji.

10.12 Kada se ništa ne menja

Održavanje nije odsustvo rada. Kada obrazac ostaje kvalitetan, igrač podnosi raspored, a terenska provera potvrđuje cilj, najbolja odluka može biti da se plan ne menja. Jednako važi i za potpun odmor: ako kvalitet ili bezbednost padnu, ne dodaje se nova vežba da bi se „popunio“ dan.

11 Zaključak: odluka se potvrđuje na terenu

FPK 2 se ne završava listom vežbi. Završava se merilom: da li je igrač posle izabrane korekcije bolje primio loptu, izašao iz bloka, zadržao položaj u kontaktu, zakočio, doskočio, pročitao signal ili se vratio u odbranu?

Plan i program treninga pišu se unazad od jasno određenog cilja. Tako je građena i ova knjiga: od pitanja šta igrač mora da uradi u igri, preko procene i korelacije faktora, do pojedinačne vežbe, trening-dana i perioda sezone. Ako se jedna važna karika preskoči, posledica se često pojavi kasnije — kada više nema vremena da se ista odluka mirno popravi.

Ne postoje spektakularna rešenja koja zamenjuju proces. Postoje dobro pripremljeni, jasno objašnjeni i dosledno sprovedeni treninzi. Kada je igrač fizički osposobljen da osnovne elemente košarkaške igre izvodi sa više kvaliteta, ponavlja ih pod pritiskom i oporavlja se za sledeći zahtev, igra dobija viši nivo. To nije obećanje rezultata; to je preduslov da se kvalitet uopšte može pojaviti.

Fiziologija, funkcionalna anatomija, biomehanika, pedagogija, psihologija i sociologija nisu odvojene od košarkaškog terena. One daju jezik kojim trener razume problem, bira sredstvo i procenjuje da li se nešto stvarno promenilo. Metodika treninga povezuje taj jezik sa realnošću sezone: povredama, putovanjem, minutažom, promenom uloga, emocijama i nepredviđenim okolnostima.

Društvene mreže i digitalni alati mogu brzo pokazati ideju, ali ne zamenjuju znanje, kontekst ni odgovornost. Kopiranje tuđeg treninga bez razumevanja igrača i zadatka jednako je rizično kao odbacivanje svega novog samo zato što je novo. Najsigurniji put je jednostavan: poznata sredstva prvo se nauče i sprovedu kvalitetno; zatim se postepeno menjaju prema stvarnom problemu. Kreativnost dolazi iz dobro savladanih principa, a ne iz improvizacije.

Takmičarski kalendar stalno menja uslove rada. Zato ideja „pripremio sam ih, sada samo održavam“ retko opisuje savremenu sezonu. Igrače treba iznova procenjivati, dopunjavati ono što im je potrebno i štititi ono što im omogućava da igraju. Kondiciona, specifična, specijalna i situaciona fizička priprema nisu odvojeni svetovi; one su alati koje trener povezuje prema vremenu, zadatku i čoveku ispred sebe.

> Dobar plan nije raspored koji pretpostavlja da se ništa neće promeniti. Dobar plan je trag odluka koji trener može da prilagodi kada se stvarnost promeni.

12 Izabrani naučni izvori i stručna beleška

Stručna beleška: studije slučaja, dosijeji, AI predlozi i Goranove korekcije služe stručnom razumevanju procesa. Ne predstavljaju medicinsku dijagnozu niti univerzalnu normu za svakog igrača.

Ovaj završni pregled objedinjuje izvore korišćene u knjizi. Reference su namerno izdvojene iz čitalačkog toka poglavlja: trener prvo prati princip, primer i odluku, a zatim na jednom mestu može proveriti naučni izvor i proširiti temu.

1. Brachman, A. et al. **Balance Training Programs in Athletes – a Systematic Review.** Journal of Human Kinetics, 2017. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0088>
2. Edwards, T. et al. **Monitoring and Managing Fatigue in Basketball.** Sports, 2018. <https://doi.org/10.3390/sports6010019>
3. Esteban-García, P. et al. **Does the Inclusion of Static or Dynamic Stretching in the Warm-Up Routine Improve Jump Height and ROM in Physically Active Individuals? A Systematic Review with Meta-Analysis.** Applied Sciences, 2024. <https://doi.org/10.3390/app14093872>
4. Gál-Pottyondy, A. et al. **Collection and Advice on Basketball Field Tests—A Literature Review.** Applied Sciences, 2021. <https://doi.org/10.3390/app11198855>
5. Li, W. et al. **Basketball specific agility: A narrative review of execution plans and implementation effects.** Medicine, 2024. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000037124>
6. Makaruk, H. et al. **The Effects of Resistance Training on Sport-Specific Performance of Elite Athletes: A Systematic Review with Meta-Analysis.** Journal of Human Kinetics, 2024. <https://doi.org/10.5114/jhk/185877>
7. Mihajlovic, M. et al. **Recovery Methods in Basketball: A Systematic Review.** Sports, 2023. <https://doi.org/10.3390/sports11110230>
8. Morrison, M. et al. **A Systematic Review on Fitness Testing in Adult Male Basketball Players: Tests Adopted, Characteristics Reported and Recommendations for Practice.** Sports Medicine, 2022. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01626-3>

9. Ochoa-Lácar, J. et al. **How Sleep Affects Recovery and Performance in Basketball: A Systematic Review.** Brain Sciences, 2022. <https://doi.org/10.3390/brainsci12111570>
10. Piedra, A., Peña, J. and Caparrós, T. **Monitoring Training Loads in Basketball: A Narrative Review and Practical Guide for Coaches and Practitioners.** Strength & Conditioning Journal, 2021. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000620>
11. Pliauga, V. et al. **The effect of block and traditional periodization training models on jump and sprint performance in collegiate basketball players.** Biology of Sport, 2018. <https://doi.org/10.5114/biolport.2018.78058>
12. Popowczak, M. et al. **The Relationship Between Reactive Agility and Change of Direction Speed in Professional Female Basketball and Handball Players.** Frontiers in Psychology, 2021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.708771>
13. Riva, D. et al. **Proprioceptive Training and Injury Prevention in a Professional Men's Basketball Team: A Six-Year Prospective Study.** Journal of Strength and Conditioning Research, 2016. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001097>
14. Sugiyama, T. et al. **Change of Direction Speed Tests in Basketball Players: A Brief Review of Test Varieties and Recent Trends.** Frontiers in Sports and Active Living, 2021. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.645350>
15. Wang, Z. et al. **The effects of balance training on physical fitness and skill-related performance in basketball players: a systematic review.** BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 2025. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01164-9>