

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje Košarka

**Glavni poudarki trenerskega dela v vrhunski košarki na
osnovi 15-letnih izkušenj**

Diplomsko delo

MENTOR
Prof. dr. Frane Erčulj

AVTOR DELA
Mirsad Alilović

RECENZENT
Izredni prof. dr. Goran Vučkovič

KONZULTANT
Asist. dr. Marko Zadražnik

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Za to, da je košarka postala, ob družini seveda, najpomembnejši del mojega življenja in da košarko ne le delam, ampak tudi živim, ter za to, da sem že več kot 15 let profesionalni trener košarke, je najbolj odgovoren (seveda v skrajno pozitivnem pomenu te besede) meni izjemno ljubi in cenjeni profesor dr. Frane Erčulj. On je tisti, ki je že pred skoraj 20 leti, še v času mojega študija na Fakulteti za šport, prepoznal mojo željo in zavezo trenerskemu poklicu ter me priporočil in poslal v KK Ježica iz Ljubljane, kjer sem naredil prve trenerske korake.

Dr. Frane Erčulj je tudi tisti profesor, ki me je po več letih odlaganja zaključka študija vendarle znal motivirati in postavil pred dejstva, ki so me danes pripeljala do možnosti, da pristopam k zagovoru diplomskega dela in zaključim študij.

Zaradi tega in za vse to, so prve besede zahvale namenjene prav vam, dragi profesor Erčulj! Ob tem seveda tudi zahvala za vse znanje, ki mi je bilo posredovano na Fakulteti za šport in ki so mi ga nesebično predajali profesor dr. Frane Erčulj in profesor dr. Branko Dežman na Katedri za košarko ter njeni profesorski kolegi na Fakulteti za šport.

Zahvala za to, da je moja poklicna trenerska pot uspešna ter da je vsebina te diplomske naloge (kot posledica mojih trenerskih izkušenj) lahko dovolj vsebinsko bogata in strokovno prepričljiva, gre tudi mojim najbližjim trenerskim kolegom. V prvi vrsti Sašu Filipovskemu, katerega strokovne presoje in mnenja izjemno cenim in se nanje zanesem. Izmenjava in soočanje najin角度 strokovnih dilem je tudi najbolj zaznamovala oblikovanje moje trenerske filozofije.

Takoj ob njemu pa se zahvaljujem tudi vsem tistim košarkarskim trenerjem, s katerimi sem v preteklosti imel priložnost in čast tesno sodelovati bodisi v klubih bodisi v slovenskih reprezentancah; Juretu Zdovcu, Tomu Mahoriču, Ivu Sunari, Alešu Pipanu in Memiju Bečiroviću. Ob navedenih bi se posebej želel zahvaliti tudi Tonetu Krumpu, ki mi je kot predsednik Strokovnega sveta KZS in direktor reprezentanc ter skupaj s Košarkarsko zvezo Slovenije omogočal uveljavljanje na mednarodni reprezentančni ravni, hkrati pa je bil Krump tudi tisti, ki me je večkrat opozoril, da je zaključek študija moja obveza in mi je pri udejanjanju te obveze tudi pomembno pomagal.

S posebnim pomenom pa se na koncu z zahvalo obračam moji družini; na tisto v kateri sem zrastel in dozorel ter imel v njej na svoji poti izobraževanja in vstopa v poklic trenerja veliko podpore ter na tisto, s katero živim in delam dan danes. Brez naklonjenosti moje žene in otrok, brez njihovega spoštovanja in razumevanja posebnosti trenerskega poklica in načina življenja, ki te posebnosti spremlja ter brez njihove podpore, zagotovo ne bi zmogetl vztrajati in biti pri tem tudi uspešen.

Hvala vsem, ki spremljate in cenite moje delo. Tudi za vas se je bilo in se je vredno truditi.

Ključne besede: košarka, trener in treniranje, tehnika in taktika, obramba in napad

GLAVNI Poudarki TREnersKEGA DELA V VRHUNSKI KOŠARKI NA OSNOVI 15-LETNIH IZKUŠENJ

Mirsad Alilović

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016

Športno treniranje; teorija in metodika košarke

Število strani: 71

Število slik: 04 + 05 prilog

Število virov: 10

IZVLEČEK

Problematika trenerskega dela v košarki (v najširšem smislu) je, v slovenski strokovni literaturi s področja košarke, obravnavana v dokaj skromnem obsegu. Pričujoče diplomsko delo je tako nastajalo z idejo in željo skromnega prispevka k obsegu in pojasnjevanju obravnavane problematike. Podlaga nastanka je avtorjevo petnajstletno trenersko delo in obsežen snop zapiskov, ki so ves čas tega obdobja nastajali kot rezultat samoevalvacije.

V uvodnem delu avtor pregleda ter pojasni aktualno pozicijo in splošno vsebino trenerskih poslov v sodobni košarki, v nadaljevanju pa predstavi še svojo trenersko filozofijo in koncept strokovnega dela na ključnih področjih treniranja košarkarskih ekip in posameznih igralcev; na področju telesnega razvoja in kondicijske priprave ter na področju tehnike in taktike v obrambnem in napadalnem segmentu košarkarske igre. Pri tem so vsebine strokovnega dela navedenih področij pojasnjene v okvirju sodobne doktrine učenja in treniranja ter tekmovalnega igranja sodobne košarke na kakovostni in vrhunski profesionalni ravni.

Keywords: basketball, coach and coaching, technique and tactics, defense and offense

MAIN ASPECTS OF BASKETBALL COACHING ON TOP PROFESSIONAL LEVEL BASED ON 15 YEARS OF EXPERIENCE

Mirsad Alilović

University of Ljubljana, Faculty of Sports, 2016

Sport Coaching; theory and methodology of basketball

No. of Pages: 71

No. of Pictures: 04 + 05 annexes

No. of Sources/Literature: 10

EXTRACT

Basketball coaching issues (in widest sense possible) are relatively poorly addressed in Slovene expert literature. The idea and aim behind this thesis is to contribute to the existing extent and explanation of this field. Both 15 years of experience as a coach as well as a wide set of self-evaluating notes serve as the basis for this thesis.

In the first part the author reviews and explains the current state of coaching as a business and set of tasks, which is followed by the author's own coaching philosophy and expert work on key areas of coaching basketball teams and individual players; from physical development and conditioning as well as the field of technique and tactics in the defensive and offensive segment of basketball. The contents of this expert field are explained from the contemporary doctrine of basketball learning and practicing as well as from coaching competitive teams playing modern basketball on the highest professional level.

PREGLED VSEBINE in KAZALO

1. UVOD	07
1.1. Ključni razlogi, motivi in splošni cilji diplomske naloge.....	08
1.2. Kaj je košarka ter kdo in kaj je košarkarski trener.....	08
1.2.1. Opredelitev košarke	
1.2.2. Košarkarski trener	
1.3. Umeščenost trenerskega dela v športni organizaciji.....	10
1.4. Strokovne vloge košarkarskega trenerja.....	10
1.5. Podrobnejši opis poslov in nalog košarkarskega trenerja.....	11
1.5.1. Pristojnosti in pooblastila	
1.5.2. Odgovornosti	
1.5.3. Planiranje	
1.5.4. Vodenje, organiziranje in izvajanje nalog	
1.5.5. Spremljanje in analiziranje ter poročanje	
1.5.6. Komuniciranje in sodelovanje	
1.6. Znanja in kompetence za opravljanje poklica košarkarskega trenerja.....	14
1.7. Strokovna licenca – formalni pogoj za opravljanje poklica košarkarskega trenerja.....	16
1.8. Trenerska filozofija.....	17
1.9. Evalvacija trenerskega dela.....	19
2. PREDMET IN PROBLEM	20
3. METODE	21
4. RAZPRAVA	23
4.1. AKTUALNI KONCEPT TRENEŠKEGA STROKOVNEGA DELA	23
4.1.1. Temeljne značilnosti moderne košarke in trendov njenega razvoja	24
4.1.1.1. Napadalna kombinatorika	
4.1.1.2. Igra v obrambi	
4.1.1.3. Hitrost in sistem hitrih prehodov igre (tranzicijska igra)	
4.1.1.4. Telesne in motorične sposobnosti	
4.1.1.5. Selekcija in usmerjanje igralcev	
4.1.1.6. Vsestranskost (polivalentnost) igralcev	
4.1.2. Aktualna trenerska filozofija avtorja	28
4.1.2.1. Osnove (»fundaments«)	
4.1.2.2. Podrobnosti (»details«)	
4.1.2.3. Hitrost in intenzivnost izvajanja	
4.1.2.4. Situacijski trening	
4.1.2.5. Formiranje navad (motoričnih vzorcev) ter obseg vadbe oz. število ponovitev	
4.1.2.6. Igra 1:1 (v napadu in obrambi)	
4.1.2.7. Taktični koncept	
4.1.2.8. Tekma in priprava na tekmo	
4.1.3. Individualno delo	30

4.2. TEMELJNE ZNAČILNOSTI KOŠARKARSKE IGRE TER SISTEMA NJENEGA UČENJA IN TRENIRANJA V OKVIRU TRENERSKE FILOZOFIJE AVTORJA	32
4.2.1. Telesni razvoj in kondicijska priprava	32
4.2.1.1. Moč	
4.2.1.2. Stabilizacija	
4.2.1.3. Hitrost	
4.2.1.4. Hitrost in agilnost	
4.2.2. Obramba	35
4.2.2.1. Osnovna klasifikacija obramb	
4.2.2.2. Osnovna načela oziroma principi obrambnega segmenta košarkarske igre	
4.2.2.3. Osnovne značilnosti kakovostne obrambe	
4.2.2.4. Temeljni tehnični elementi obrambe	
4.2.2.5. Temeljni taktični elementi obrambe	
4.2.2.6. Za zaključek poglavja o obrambi	
4.2.3. Napad	48
4.2.3.1. Osnovna klasifikacija in opredelitev osnovne strukture napadalnih sistemov	
4.2.3.2. Napadalni koncept ter izbor napadalnih sistemov in kombinatorike	
4.2.3.3. Cilji ter osnovna načela oziroma principi napadalnega segmenta košarkarske igre	
4.2.3.4. Temeljni tehnični in taktični elementi napada	
4.2.3.5. Zaključek poglavja o napadu	
4.2.4. Metodika učenja in treniranja košarke	61
4.2.4.1. Osnovne metode	
5. ZAKLJUČEK	64
6. LITERATURA IN VIRI	66
7. PRILOGE	66

1. UVOD

Diplomske naloge so v prvi vrsti strokovno delo, ki ob zaključku večletnega študija od bodočih diplomantov zahtevajo, hkrati pa jim to tudi omogočajo, da izkažejo, na eni strani kar najširšo in kompleksno sintezo, na drugi strani pa tudi zanesljivost uporabe vseh tistih znanj, ki so jih v času študija pridobili in utrjevali kot bodoče kompetence njihovega nadaljnjega profesionalnega udejstvovanja. Tudi pričujoče diplomsko delo je takšno. A za avtorja (zame) z zelo pomembnim dodatkom.

Ob študiju, katerega zaključek sem kar dolgo odlagal, sem imel namreč priložnost, da ustreznost in kakovost svojega strokovnega znanja ter pridobljenih kompetenc nenehno preverjam v konkretnem delu oziroma interaktivno izpopolnujem in nadgrajujem z raznovrstnimi ter različno strokovno zahtevnimi izzivi poklicnega udejstvovanja. Že več kot 15 let delujem v slovenski in mednarodni košarki kot profesionalni trener in z vso objektivnostjo upam trditi, da sem v tem obdobju

- uspešno realiziral izbor in usmerjanje številnih mladih nadarjenih igralcev košarke,
- pomembno prispeval k njihovem razvoju in uveljavitvi na kakovostnem in vrhunskem nivoju (tudi v »NBA« in v »EUROLIGI«, dveh najkakovostnejših košarkarskih tekmovanjih),
- uspešno treniral in vodil številne kakovostne in vrhunske ekipe mlajših kategorij ter profesionalne članske ekipe v nacionalnih in mednarodnih tekmovanjih,
- kot pomočnik trenerja sodeloval pri vodenju ter kot selektor in glavni trener vodil številne slovenske reprezentance mlajših kategorij in z njimi dosegal tudi vrhunske tekmovalne rezultate (medalje na Evropskih prvenstvih),
- kot pomočnik trenerja sodeloval v članski reprezentanci Slovenije na Svetovnem in Evropskem prvenstvu.

V tem obdobju sem na različne načine sodeloval z različnimi trenerji in se srečeval z različnimi koncepti trenerskega dela, delal z različnimi igralci. Deloval sem v klubih, ki so se pomembno razlikovali v razumevanju in uveljavljanju osnovnih strategij svojega delovanja in pri izboru ciljev. Hkrati je zahtevnost nalog profesionalnega trenerja, ki sem jih izvajal, zahtevala tudi nenehno tekoče spremljanje in analiziranje trendov razvoja sodobne košarke. Vse to mi je omogočilo, da sem svoje akademsko znanje širil s številnimi aplikativno relevantnimi vsebinami ter nenehno nadgrajeval z izkušnjami. In končno, na podlagi teh znanj in izkušenj sem postopoma izoblikoval do neke mere sebi lastno oziroma specifično filozofijo in razumevanje košarkarskega športa in igre ter ob tem razvil tudi svoj sistem dela (naj bo razumljeno v najširšem pomenu te besede).

4.1. Ključni razlogi, motivi in splošni cilji diplomske naloge

Prav ta, v prejšnjem odstavku zapisana izhodišča, so tudi ključni razlogi in motivi, da sem za osrednjo temo diplomske naloge izbral predstavitev (splošno analizo in sintezo) glavnih poudarkov trenerskega dela v kakovostni in vrhunski košarki. Splošni cilji, ki jih bom pri tem zasledoval so naslednji;

- a. predstaviti svoj pogled (filozofijo in razumevanje) na sodobno košarko,
- b. pregledno prikazati bistvene elemente trenerskega dela,
- c. predstaviti svoje izkušnje in jih soočiti oziroma povezati z akademskim znanjem,
- d. bodočim trenerjem omogočiti, da vstopijo v izvajanje trenerskega posla s primernim poznavanjem in razumevanjem zahtevnosti in mnogostranskosti tega poklica.

Nadalje ocenjujem, da bi med ostalim, lahko generiranje tudi teh mojih razlogov in motivov ter ciljev dovolj pomembno prispevalo k

- osebnemu individualnemu načrtovanju izobraževanja in usposabljanja trenerjev,
- izboru ključnih znanj in kompetenc, ki naj jih trener pogloblja tako skozi proces izobraževanja in usposabljanja kakor tudi skozi proces usmerjanja in razvoja posameznega trenerja (ne glede na to ali je to načrtovano znotraj institucionalnega oziroma formalnega procesa ali izven njega in ne glede na to ali to trener izvaja samoiniciativno ali z usmerjanjem od zunaj),
- lastnemu individualnemu kariernemu načrtovanju in razvoju.

Ne nazadnje upam in želim, da bi ta spoznanja bila lahko uporabna tudi za tiste strokovno organizacijske delavce v športnih institucijah, ki odločajo pri usmerjanju in selekciji trenerjev (športni direktorji klubov, klubski funkcionarji, športni agenti, upravljalci in funkcionarji večjih športnih sistemov, kot na primer panožne zveze,).

4.2. Kaj je košarka ter kdo in kaj je košarkarski trener

Zaradi lažjega razumevanja in pojasnjevanja osrednje teme te naloge (glavni poudarki trenerskega dela), je uvodoma vendarle potrebno opredeliti kaj je košarka ter kdo ali kaj je košarkarski trener in kaj je srž trenerskega dela. Tovrstnih strokovnih definicij oziroma sistemizacij ter mnogokrat tudi bolj ali manj poljudnih opredelitev je v literaturi kar veliko in tudi mi jih bomo posamezne navajali. Toda le kot izhodišče in utemeljitev za izpeljevanje lastnih opredelitev, ki jih bomo v vsebini in razlagi oziroma v namenu pojasnjevanja želeli kar najbolj približati konkretnim ciljem te naloge in njeni aplikaciji.

1.2.1. Opredelitev košarke

Zelo splošno in poljudno košarko večinoma opredeljujejo kot moštven šport, pri katerem tekmujeta dve nasprotujoči si moštvi s po petimi igralci, cilj igre pa je vreči žogo v

nasprotnikov koš. K temu tovrstne opredelitve dodajajo še splošna pravila, ki definirajo igrišče in pripomočke za igro, sestavo sodelujočih ekip ter specifična pravila igranja samega oziroma poteka tekme.

Kot primer znanstvene opredelitve košarke navedimo definicijo, ki jo v znanstveni monografiji v članku »Struktura košarkarske igre in igralna učinkovitost« navajata Dežman in Ličen (2012). Avtorja košarko definirata kot *»več strukturno in sestavljeno ekipno športno igo«*.

Splošnim ciljem te naloge bližja je opredelitev košarke, kot jo je v svoji knjigi »Analiza i učenje košarkaške igre« navedel Trninić (1996): *»Košarka je sinteza mentalne in telesne hrabrosti, telesne moči in agresivnosti, absolutne moči in sigurnosti v kontaktni igri. Je prepoznavanje in predvidevanje namer nasprotnika, je sprejemanje odločitev in reševanje situacij individualnega in kolektivnega nadigravanja, usklajenega ritma in pravočasnosti.«*

1.2.2. Košarkarski trener

Ob dejstvu, da je košarka ekipna igra, ki jo izvajajo igralci košarke oziroma košarkarji, je slednja opredelitev košarke iz prejšnjega odstavka bila navedena predvsem s ciljem, da v okvir košarke uvedemo tudi pojem in pozicijo trenerja oziroma košarkarskega trenerja. Ocenjujemo, da prav vsi razumemo in sprejemamo dejstvo, da košarkarska ekipa in v njej združeni košarkarji, ki izvajajo aktivnosti košarkarske igre, kot jo opredeljuje Trninić, tega ne morejo početi brez tega, da jih nekdo povezuje in vodi. In ta nekdo je vsekakor trener.

Etimološko gledano izhaja beseda trener iz angleške besede »trainer«, kar v slovenskem prevodu pomeni *vaditelj, kdor se poklicno ukvarja z urjenjem oz. treniranjem* (Verbinc, 1982). Hkrati se, zlasti v športni terminologiji, kot trener prevaja tudi angleška beseda »coach«, ki jo lahko razumemo tudi kot nekoga, ki uči ter vodi in usmerja. Zaradi navedenega v športu kot trenerja opredeljujemo osebo, ki usmerja, daje navodila ter trenira (uči in uri) športno ekipo ali posamezne športnike.

Športni trener, kamor seveda sodi tudi trener košarke, je formalno (zakonsko) opredeljen kot poklic in v tem smislu uvrščen v Mednarodno standardno klasifikacijo poklicev (ISCO – 08) ter nacionalno Standardno klasifikacijo poklicev Slovenije (SKP – 08).

Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje opisuje poklic športnega trenerja z naslednjo vsebino (http://www.ess.gov.si/ncips/cips/opisi_poklicev/):

Kratek opis

Osnovno delovno opravilo trenerja je treniranje in priprava športnikov na tekmovanje.

Kaj delavec običajno dela

V procesu priprave športnikov trener vzgaja, uči in trenira športnika in ima zaradi tega pomemben vpliv na širjenje in bogatitev športne kulture. Pri svojem delu izvaja tudi vodstvene, učne, vzgojne, administrativne in tehnične naloge. Vse te naloge se medsebojno prepletajo v odvisnosti od ciljev priprave športnikov, njihove starosti, dolžine športnega staža in vseh značilnosti okolja, v katerem poteka proces priprave.

Delovna področja

Med osnovna delovna opravila športnega trenerja sodijo:

- *preverjanje izhodiščnega stanja pripravljenosti športnikov*
- *načrtovanje in programiranje treningov*
- *organizacija treninga*
- *neposredno vodenje procesa treniranja*
- *evidentiranje značilnosti procesa treniranja*
- *izvajanje kontrole in analiza učinkov treniranja in*
- *spreminjanje procesa treniranja.*

4.3. Umeščenost trenerskega dela v športni organizaciji

Proces športnega treniranja, ki ga izvaja trener, se izvaja sistematično in organizirano znotraj dejavnosti določenih športnih organizacij. V košarkarskem športu so to praviloma športna društva oziroma klubi, košarkarski trener pa je znotraj te organizacije umeščen kot strokovni delavec oziroma kot nosilec izvajanja in izvajalec aktivnosti športnih programov. Glavni sklopi teh aktivnosti so naslednji:

- učenje in vadba (urjenje) košarke,
- selekcija in razvoj posameznih igralcev,
- priprava igralcev in ekip na tekmovanje,
- sodelovanje v tekmovanjih,
- usmerjanje in uveljavljanje posameznih igralcev.

Za učinkovito in uspešno izvajanje navedenih sklopov aktivnosti je klub dolžan;

- na eni strani trenerju zagotavljati ustrezne organizacijske ter materialno finančne pogoje strokovnega dela,
- na drugi strani pa trenerju določiti pristojnosti in pooblastila ter odgovornosti.

4.4. Strokovne vloge košarkarskega trenerja

Vlogo ter izvajanje poslov in nalog košarkarskega trenerja je potrebno razumeti in opredeliti, seveda pa predvsem udeležati, precej širše in v več dimenzijah, kot je to običajno definirano s splošnim opisom poklica športnega trenerja.

Dobro poznavanje in analiziranje profesionalnega trenerskega dela v košarki na kakovostni in vrhunski ravni (ne glede na starostno kategorijo košarkarjev s katerimi

trener dela) nam razkriva, da košarkarski trenerji, ob izvajanju poslov in nalog ožjega košarkarskega strokovnega področja, praviloma delujejo še v okviru naslednjih strokovnih vlog oziroma na naslednjih strokovnih področjih;

- a. Kot učitelj in pedagog – trener sistematično načrtuje, vodi ter izvaja in evalvira proces učenja in vadbe (urjenja), pri tem pa je, če želi biti učinkovit oziroma uspešen, zavezan pedagoški doktrini vključno z načeli metodike in didaktike,
- b. Kot psiholog in sociolog – trener vodi in usmerja delovanje igralcev kot posameznike, kot celovite in enkratne osebnosti na eni strani ter na drugi strani celotno ekipo kot sociološko strukturo s specifičnimi vlogami teh posameznikov. To velja tako za proces učenja in vadbe (urjenja), kakor tudi za tekmovalni proces.
- c. Kot vodja ekipe (manager) – trener upravlja (managerira) s posameznimi igralci in ekipo v smislu ekonomike koriščenja razpoložljivih virov na eni strani ter doseganja zastavljenih individualnih in ekipnih ciljev na drugi strani. Izvedbeno to pomeni, da planira, organizira, vodi in koordinira ter kontrolira celoten proces izvajanja vseh aktivnosti, ki so vezane na delovanje posameznih igralcev in/ali celotne ekipe.
- d. Kot vodja interdisciplinarnega strokovnega štaba – poleg igralcev in ekipe glavni trener upravlja (managerira) tudi delo različnih strokovnjakov, specialistov za posamezna področja (statistična in video analiza, telesna priprava, zdravstvena preventiva in kurativa, fizioterapija, nutricionistika, ...).

4.5. Podrobnejši opis poslov in nalog košarkarskega trenerja

Nabor in opis poslov in nalog trenerja je praktično nemogoče opredeliti univerzalno brez upoštevanja nekaterih specifičnosti, ki izhajajo iz;

- a. Temeljnih značilnosti kluba;
 - raven klubske organiziranosti,
 - materialno finančni pogoji delovanja kluba,
 - strategija in cilji izvajanja programov,
 - raven in vrsta tekmovanj, v katerih klub sodeluje.
- b. Starostne kategorije ekipe (ekip), ki jih trener vodi;
 - glavni trener članske ekipe lahko opravlja tudi naloge vodje strokovnega štaba celotnega kluba,
 - glavni trener mladinske ekipe lahko opravlja tudi naloge vodje mlajših kategorij.
- c. Kakovostne ravni igralcev;
 - ekipo sestavljajo zelo kakovostni in vrhunski igralci s profesionalnim statusom,

- ekipo sestavljajo kakovostni igralci s profesionalnim ali/in polprofesionalnim statusom,
 - ekipo sestavljajo manj kakovostni amaterski igralci,
 - ekipo sestavljajo rekreativni igralci.
- d. Strukture in organizacije strokovnega štaba posamezne ekipe, ki jo trener vodi;
- zelo kompleksno in interdisciplinarno sestavljen strokovni štab,
 - ekipo vodita glavni trener in pomočnik,
 - ekipo vodi samo glavni trener.

Kljub temu pa ocenjujemo, da je glede na navedeno in opredeljeno v razdelku 1.3. in 1.4., vendarle mogoče izdelati nek dovolj splošen (univerzalen) in obenem tudi dovolj podroben taksativen opis poslov in nalog košarkarskega trenerja, ki bi kot tak lahko bil naslednji;

1.5.1. Pristojnosti in pooblastila

ki jih trenerju določa vodstvo kluba;

- določa strokovno doktrino programov vadbe in sistem igre ekipe,
- predlaga dolgoročni, srednjeročni in letni plan delovanja ekipe,
- predlaga tekmovalne cilje ekipe ter razvojne športno tekmovalne cilje posameznih igralcev,
- določa selekcijo in sestavo ekipe,
- predlaga vsebino in pogoje urejanja razmerja igralec – klub (pogodbe igralcev v ekipi),
- določa sestavo strokovnega štaba ekipe ter obseg in vrsto nalog oziroma obveznosti, dolžnosti in odgovornosti posameznih članov strokovnega štaba ekipe,
- predlaga vsebino in pogoje urejanja razmerja članov strokovnega štaba s klubom (pogodbe strokovnih delavcev),
- določa obsege in vsebine programov treniranja ekipe,
- na podlagi klubskih normativnih aktov in pogodb igralcev odloča o nagrajevanju in kaznovanju igralcev.

1.5.2. Odgovornosti

ki jih prevzema glede na s strani vodstva določene pristojnosti in pooblastila;

- odgovarja za ugled in dobro ime ekipe in posameznih igralcev,
- odgovarja za ekonomiko izvajanja celotnega programa ter racionalno koriščenje finančno materialnih sredstev,
- odgovarja za strokovno delo ekipe na najvišji možni kakovostni ravni,

- odgovarja za doseganje tekmovalnih ciljev ekipe in razvojno športnih tekmovalnih ciljev posameznih igralcev,
- odgovarja za strokovno raven izvajanja selekcijskega procesa ter razvoja in usmerjanja igralcev,
- odgovarja za ustreznost svoje strokovne izobrazbe in/ali usposobljenosti ter izvajanje strokovnih nalog v skladu z najvišjimi standardi strokovne doktrine,
- pri svojem delu je dolžan spoštovati in upoštevati vsa določila klubskih aktov in predpisov ter skrbeti za ugled in dobro ime kluba,
- za svoje delo je neposredno odgovoren vodstvu kluba oziroma strokovnemu organu, ki je določen s strani vodstva kluba.

1.5.3. Planiranje

ki se nanaša na ekipo in umeščenost ekipe znotraj delovanja celotne klubske piramide oziroma celotnega programa;

- pripravlja izhodišča za plan finančno materialnih pogojev delovanja ter izvajanja programov ekipe,
- pripravlja dolgoročni, srednjeročni in letni plan delovanja ekipe,
- načrtuje in pripravlja izhodišča za določanje tekmovalnih ciljev ekipe ter za razvojne športno tekmovalne cilje posameznih igralcev,
- načrtuje obsege in vsebine ter periodizacijo izvajanja programov treniranja in vadbe,
- načrtuje proces selekcioniranja ter individualne in kolektivne programe redne in dodatne vadbe posameznih igralcev ekipe.

1.5.4. Vodenje, organiziranje in izvajanje nalog;

- vodi, organizira in koordinira ter izvaja programe in projekte ekipe,
- vodi, organizira in koordinira ter izvaja posle in naloge, ki omogočajo realizacijo kratkoročnih in dolgoročnih tekmovalnih ciljev ekipe,
- izvaja naloge »zunanjega scoutinga« in do selekcioniranja ter vključevanja novih igralcev v ekipo,
- organizira in koordinira ter vodi delo strokovnega štaba ekipe,
- vodi in izvaja programe treniranja in vadbe ter ostalih projektov delovanja ekipe,
- vodi in izvaja programe selekcioniranja ter individualnega dela in razvoja posameznih igralcev oziroma skupin igralcev ekipe,
- vodi ekipo na vseh uradnih tekmovanjih in tekmah ter na vseh prijateljskih turnirjih in tekmah, določenih s programom dela oziroma tekmovalnim koledarjem,
- sodeluje pri organizaciji in izvaja interna strokovna usposabljanja in izpopolnjevanja trenerjev kluba,

- vodi, organizira in izvaja strokovno administrativne in tehnične naloge, ki so vezane na program dela in delovanje ekipe,
- skrbi za lasten strokovni razvoj in izpolnjevanje formalnih pogojev, ki mu omogočajo izvajanje dela (strokovna licenca).

1.5.5. Spremljanje in analiziranje ter poročanje;

- pripravlja poročila in poroča o izvajanju programov in projektov iz vidika zagotavljanja organizacijskih, kadrovskih in finančno materialnih pogojev delovanja kipe,
- spremlja in analizira programe treniranja in vadbe ter poroča o njihovem izvajanju,
- spremlja in analizira tekmovalne rezultate ekipe in tekmovalne učinke posameznih igralcev,
- spremlja in analizira izvajanje selekcijskega procesa ter razvoja in napredka selekcioniranih igralcev ekipe,
- spremlja in analizira strokovne trende razvoja košarke ter novosti v igri in procesih oziroma sistemih treniranja,
- poroča o izvajanju pogodbenih obveznosti igralcev ekipe.

1.5.6. Komuniciranje in sodelovanje;

kar vključuje komuniciranje in sodelovanje s;

- športnimi funkcionarji in managerji na mednarodni, nacionalni in klubski ravni,
- člani strokovnega štaba in igralci ekipe,
- športnimi agenti igralcev (pri mlajših tudi s starši in strokovnimi delavci v šolstvu),
- širšo športno javnostjo (mediji in publika).

4.6. Znanja in kompetence za opravljanje poklica košarkarskega trenerja

Nesporno je dejstvo, da zahteva kakovostno in uspešno opravljanje poslov in nalog, ki sodijo v delokrog trenerja košarke, visoko strokovna znanja in kompetence ter nekatere zelo specifične spretnosti, sposobnosti in tudi osebnostne lastnosti. Hkrati je nabor poslov in nalog trenerja košarke praviloma dokaj obsežen in, kar je veliko bolj bistveno, v primerjavi z nekaterimi drugimi strokovnimi poklici je izjemno heterogen. Razumljiva posledica je, da mora trener košarke torej razpolagati tudi z zelo širokim in vsebinsko heterogenim naborom znanj in kompetenc.

Tako Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje v že citiranem aktualnem opisu poklica športnega trenerja (http://www.ess.gov.si/ncips/cips/opisi_poklicev/) v razdelku o zahtevanih znanjih in sposobnostih navaja;

Za opravljanje poklica se zahteva visokošolska strokovna kvalifikacija. Med šolanjem pridobiva trener strokovno-teoretična znanja in prve praktične izkušnje. Formalna izobrazba športnemu trenerju zagotavlja splošno kulturno razgledanost ter osvojitve temeljnih družboslovnih in naravoslovnih znanj. Trener mora osvojiti znanja s področja teorije športa, teorije uspešnosti, sistema priprave ter treniranja športnikov. Izbira metod in sredstev treniranja zahteva tudi osvojitve znanj z mejnih področij teorije športa, kot so specialna pedagoško-organizacijska znanja, medicinsko-biološka znanja, družboslovno-organizacijska znanja in informacijsko-računalniška znanja. Za uspešnega trenerja, ki naj bi v podrobnostih poznal poklicne spretnosti in veščine, se zahteva tudi nekaj lastnih tekmovalnih izkušenj. Samo s pomočjo le-teh bo lahko razumel občutke športnikov in posebnosti v posameznih športnih zvrsteh. Za uspešno izvajanje poklica se od trenerja zahteva visoka raven ustvarjalnosti, ki mu omogoča uvajanje pedagoških novosti pri delu, izpopolnjevanje dela ter učinkovito reševanje nalog.

Nadalje, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, ki v okviru svojih študijskih programov izvaja tudi program izobraževanja trenerjev za potrebe vrhunškega športa na vseh ravneh (program za pridobitev strokovnega naziva »diplomant športnega treniranja (UN) - okrajšava naziva je dipl. šp.tren.«, http://www.fakultetazasport.si/studij/uni_1_stopnja/sportno_treniranje/) zagotavlja, da bodo diplomanti v času študija pridobili naslednje; Splošne kompetence, ki se pridobijo s programom:

- sposobnost timskega dela in dobrega komuniciranja,
- fleksibilna uporaba znanja v praksi,
- uporaba splošnih pedagoških strategij ravnanja,
- poznavanje in razumevanje razvojnih zakonitosti, razlik in potreb posameznika,
- razumevanje individualnih vrednot in vrednotnih sistemov,
- poznavanje etike in kodeksov strokovnega področja,
- splošne organizacijske sposobnosti,
- poznavanje in razumevanje institucionalnih okvirov dela (zahteve, zakonodaja, dokumentacijske potrebe, pravni vidiki dela v športu),
- informacijska pismenost,
- komuniciranje v tujem jeziku,
- poznavanje prve pomoči.

Predmetno specifične kompetence, ki se pridobijo s programom:

- razumevanje antropološko-kinezioloških temeljev športa,
- poznavanje zdravstvenih vidikov športa,
- poznavanje fizioloških vidikov športa,
- poznavanje osnovnih biomehaničnih vidikov športa,
- uporaba teoretičnih konceptov športne vadbe,

- *poznavanje in razumevanje organiziranosti športa,*
- *občutljivost/odprtost za ljudi, upoštevanje socialnih okoliščin športa,*
- *obvladovanje športnih znanj, veščin in tekmovalne izkušnje izbrane športne panoge,*
- *sposobnost načrtovanja, organizacije, izvedbe in nadzora športnega treniranja,*
- *znanja o športnikih in njihovih razvojnih značilnostih,*
- *poznavanje pedagoških in didaktičnih vidikov procesa športne vadbe,*
- *obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov na strokovnem področju,*
- *razumevanje in uporaba pravil sojenja v izbrani športni panogi,*
- *razumevanje in obvladovanja razvoja športa,*
- *poznavanje reševanja iz vode,*
- *razumevanje tekmovalnih sistemov in sposobnost organizacije tekmovanj,*
- *sposobnost komunikacije in vodenja športnikov in ekip,*
- *sodelovanje in komunikacija s starši športnikov, funkcionarji, sodniki, agenti, mediji.*

Potrebna znanja in kompetence lahko pridobi trener košarke v procesu rednega izobraževanja, ki ga v Sloveniji izvajata

- a. Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani,
 - b. Pedagoška fakulteta Univerze v Mariboru,
- ali pa v okviru strokovnega usposabljanja za strokovno delo v športu, ki ga v sodelovanju s panožno zvezo (Košarkarska zveza Slovenije, KZS) izvaja
- c. Center za vseživljenjsko učenje Fakultete za šport Univerze v Ljubljani.

4.7. Strokovna licenca – formalni pogoj za opravljanje poklica košarkarskega trenerja

Ob navedeni izobrazbi oziroma strokovni usposobljenosti ter tako pridobljenih znanjih in kompetencah je ključni dodatni formalni pogoj za opravljanje poklica trenerja košarke pridobitev ustrezne poklicne oziroma strokovne licence. V skladu z Zakonom o športu (Uradni list RS, št. 22/98, 97/01 – ZSDP in 15/03 – ZOPA) so za podeljevanje poklicnih oziroma strokovnih licenc pristojne nacionalne panožne zveze. V primeru košarke je to Košarkarska zveza Slovenije (KZS), ki je izvajanje te pristojnosti poverila Združenju košarkarskih trenerjev Slovenije (ZKTS).

V namen izvajanja pristojnosti in postopkov licenciranja košarkarskih trenerjev je ZKTS sprejela Pravilnik o licenciranju košarkarskih trenerjev v Sloveniji (pravilnik je bil sprejet 02.09.2000 na Skupščini Združenja košarkarskih trenerjev Slovenije, čistopis je potrdil IO - izvršni odbor ZKTS na 11. seji dne 24.04.2001, dopolnjen pa je bil še 13.09.2003 in v juliju 2005 ter na seji IO-ZKTS dne 30. 06. 2014 in na seji IO-ZKTS dne 14.3.2016 in velja do preklica, http://www.kosarkarski-trenerji.com/ftp/Licencni_pravilnik_2016.pdf). Pravilnik o licenciranju natančno določa vrste licenc, ki jih potrebujejo košarkarski trenerji za opravljanje trenerskega dela v Sloveniji in vodenja tekmovalnih ekip v tekmovanjih KZS, nadalje pa tudi vse formalne pogoje tako za pridobitev licence kakor

tudi za sezonsko potrjevanje. Pregled teh pogojev sistemizirano in shematsko povzemamo v naslednjih prilogah;

- Priloga 01; Pogoji za pridobitev licence za vodenje košarkarskih ekip v tekmovanjih KZS
- Priloga 02; Pogoji za pridobitev licence za vodenje klubskih programov mlajših kategorij
- Priloga 03; Pogoji za pridobitev licence za vodenje pionirskih kategorij
- Priloga 04; Upravičenost za pridobitev FIBA licence
- Priloga 05; Pregled dodatnih pogojev za potrjevanje licenc za vodenje košarkarskih ekip

4.8. Trenerska filozofija

Ustrezna strokovna izobrazba in/ali usposobljenost ter izpolnjevanje formalnih pogojev za pridobitev licence so torej osnovni pogoji za opravljanje poslov in nalog trenerja košarke. Zaradi tekmovalne narave športa, kar je zelo izpostavljena značilnost še zlasti kakovostnega in vrhunskega profesionalnega športa, pa samo to praviloma ne zadostuje. Za kakovostno in uspešno trenersko delo, ki omogoča doseganje zastavljenih tekmovalnih ciljev na kar najvišje pričakovanem ali zastavljenem nivoju (vključno s cilji, ki so vezani na razvoj in uveljavljanje posameznih športnikov – v našem primeru košarkarjev), je potrebno permanentno dopolnjevanje in nadgrajevanje pridobljenih znanj in kompetenc, ki se definira in kaže skozi proces individualnega razvoja posameznega trenerja.

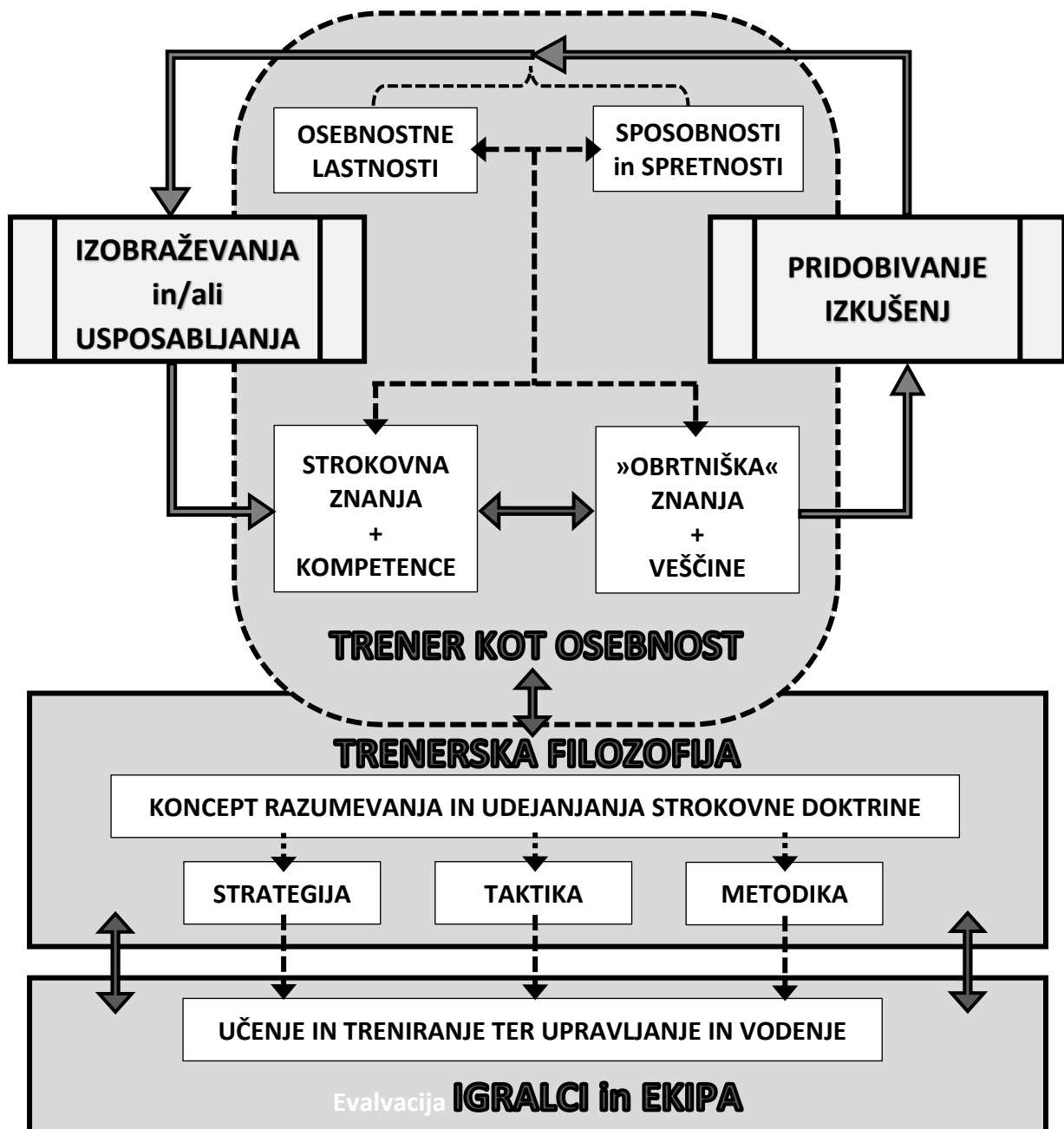
Ena izmed pomembnih faz takšnega individualnega razvoja in uveljavitve posameznega trenerja je izoblikovanje njegove specifične »trenerske filozofije«. Kljub temu da je pojem oziroma termin »trenerska filozofija, filozofija treniranja, ... in podobno« v športu dokaj pogosto uporabljan, nam v dosegljivi in pregledani strokovni literaturi s področja športa ni uspelo najti njegove sistematične opredelitve ali definicije oziroma pojasnila. Ker pa kljub temu ocenjujemo, da je za razumevanje trenerskega dela relevanten, ga uvajamo z naslednjim pojmovanjem; trenerska filozofija je za posameznega trenerja ali skupino povezanih trenerjev specifični način oziroma koncept razumevanja in udejanjanja strokovne doktrine športne panoge v kateri deluje ali delujejo. Kot takšna se trenerska filozofija v kolektivnih športnih panogah oziroma športnih igrah še zlasti manifestira, na eni strani v tekmovalnih strategijah ter izboru in prilagajanju taktičnih sistemov delovanja (tekmovanja) ekipe, na drugi strani pa v metodiki treniranja ter upravljanja ekipe in posameznikov znotraj nje.

Nesporno dejstvo je, da mora biti trenerska filozofija posameznega trenerja v prvi vrsti definirana s strokovno doktrino ter v procesu izobraževanja ali usposabljanja pridobljenimi temeljnimi strokovnimi znanji in kompetencami, v nadaljevanju pa izoblikovana na podlagi;

- a. Dodatnih strokovnih usposabljanj in izpopolnjevanj, ki so lahko formalna (vezana na licenčne postopke) ali neformalna,
- b. Permanentnega pridobivanja in razvoja specifičnih sposobnosti ter spretnosti,

- c. Pridobivanja izkušenj v procesu konkretnega trenerskega delovanja (pod nadzorom in vplivom izkušenih mentorjev ter samostojno),
- d. Strokovno utemeljenega formiranja trenerskega »obrtniškega« znanja in pridobivanja veščin (izbor sistema vaj in standardnih metodičnih postopkov),
- e. Izgradnje in razvoja lika trenerja kot celovite osebnost s specifičnimi in za trenerski poklic relevantnimi osebnostnimi lastnostmi.

Za lažje pojmovanje in razumevanje termina »trenerska filozofija« dodajamo shematski prikaz modela razvoja in formiranja trenerske filozofije, kot smo jo opredelili v prejšnjem odstavku;



Slika1. Shematski prikaz modela razvoja in formiranja trenerske filozofije

1.9. Evalvacija trenerskega dela

Ob zaključku uvodnega dela naloge si poizkušajmo odgovoriti še na vprašanje o uspešnosti trenerskega dela. Na prvi pogled dokaj enostavno vprašanje s preprostim odgovorom; uspešnost trenerjevega dela v košarki je jasno vidna skozi tekmovalne rezultate in dosežke ekipe ter igralcev, ki jih trenira in vodi na tekmah oziroma tekmovanjih.

Na splošno velja prepričanje, da je v športu ugotavljanje uspešnosti ključnih akterjev (športnikov in njihovih trenerjev) dokaj enostavno in v glavnem tudi objektivno. V nekaterih bazičnih individualnih športnih panogah in disciplinah (atletika, plavanje, alpsko smučanje, ...), kjer so dosežki eksaktno merljivi in primerljivi, o tem praktično ni nobenega dvoma. Tudi v kolektivnih športnih panogah oziroma ekipnih športnih igrah je rezultat, ali še bolje rečeno tekmovalni dosežek v smislu zmage oziroma poraza, jasno določljiv s preštevanjem doseženih zadetkov ali točk. V teh panogah je dovolj jasno določljiv tudi dosežek oziroma prispevek posameznega igralca, kar omogočajo sodobne tehnologije njihovega spremljanja ter dovolj objektivne in zanesljive statistične metode ugotavljanja učinkovitosti posameznikov v ekipi. Toda, ali je s tem mogoče dovolj eksaktno, objektivno in zanesljivo ugotavljati (vrednotiti in/ali ocenjevati) tudi kakovost, učinkovitost in uspešnost trenerjevega dela? Na podlagi izkušenj si upamo zatrditi, da ne in da je za ugotavljanje in ocenjevanje trenerjevega dela nujno izvajati sistematično longitudinalno evalvacijo.

2. PREDMET IN PROBLEM

Pričujoče diplomsko delo je zasnovano kot strokovna monografija, ki obravnava problematiko trenerskega dela na kakovostni in vrhunski profesionalni ravni.

Kot rečeno je obravnavani predmet problematika strokovnega trenerskega dela, ki pa jo je (trenersko problematiko), obravnavano v osrednjem delu naloge, potrebno razumeti v ožjem pomenu te besede in se nanaša na konkretno trenerjevo delo učenja in treniranja (vadba oz. urjenje) igralcev košarke ter formiranja izbranega sistema igre. V tem okviru bo obravnavo in pojasnjevanje ter mestoma tudi problematizirano naslednje;

- a. Trenerska filozofija avtorja,
- b. Individualno delo s košarkarji ter pomen učenja in treniranja osnov,
- c. Metodologija učenja in treniranja,
- d. Pomen situacijskega treninga,
- e. Metodika učenja in treniranja sistema igre v obrambi,
- f. Metodika učenja in treniranja sistema igre v napadu.

Navedena področja so izbrana sistematično in medsebojno povezana predstavljajo celovit model učenja in treniranja ter razvoja posameznih igralcev na eni strani, na drugi strani pa model uvajanja in uveljavljanja posameznih igralcev v ekipo ter izgradnjo celovitega ekipnega sistema igre v obrambi in napadu.

3. METODE

Monografski zasnovi naloge so prilagojene tudi metode priprave in izdelave.

Ko sem pred več kot 15 leti pričel z delom kot mlad trener začetnik sem se, podučen s strani akademskih učiteljev in starejših kolegov trenerjev, kaj hitro zavedal, da za lasten strokovni razvoj, napredovanje in uveljavljanje ne bo zadostovalo zgolj dopolnjevanje in nadgrajevanje pridobljenega znanja ter pridobivanje izkušenj, temveč da bom za to potreboval tudi sistematično spremljanje in analiziranje lastnega dela v smislu samo evalvacije. Zaradi tega sem v vsem tem obdobju kot klubski in reprezentančni trener redno, domala dnevno in sistematično, beležil (pisno, pogosto tudi s snemanjem) ter arhiviral;

- nova znanja, ki sem jih pridobil formalno (številni trenerski seminarji ter klinike doma in v tujini, tečaji, posvetovanja, ...) ali/in neformalno (spremljanje treningov drugih trenerjev, »scoutiranje« in analiziranje nasprotnih ekip in igralcev, ...),
- izkušnje pridobljene v komunikaciji in sodelovanju z igralci in trenerji (individualni razgovori, ekipni sestanki z igralci, sestanki strokovnih štabov v katerih sem sodeloval ali jih vodil, ...),
- priprave na treninge ter opažanja in ugotovitve po treningih,
- priprave na tekme ter opažanja in ugotovitve po tekmah, ki so se nanašale tako na kakovost in učinkovitost igre posameznih igralcev kakor tudi na delovanje sistema igre celotne ekipe.

Zapiske in video posnetke sem redno analiziral tako sproti kakor tudi obdobjno oziroma po zaključkih posameznih vadbenih ciklusov in posameznih tekmovalnih obdobj ter po zaključkih sezon. Te analize so mi služile kot sredstvo samo evalvacije in kot izhodišča za nadgradnjo lastnega znanja in kompetenc, kar sem redno vključeval v pripravo vsakega naslednjega treninga, naslednjega vadbenega ciklusa ali sezone. Na tak način sem postopoma, nikoli premočrtno ter ob številnih padcih in vzponih, izgrajeval in razvijal lastno trenersko filozofijo ter vsebine in metodiko svojega sistema strokovnega trenerskega delovanja. Na ta način sem izoblikoval ter razvijal tudi svojo osebnost in jo končno, vendar nikoli dokončno, poskušal formirati v ciljno željen lik trenerja z lastno identiteto.

Ustreznost svojih analiz in spoznanj ter smeri lastnega strokovnega in osebnostnega razvoja sem vselej, kadar je bila za to možnost, primerjal in preverjal s spremljanjem razpoložljive strokovne literature in kritično – analitičnim spremljanjem smernic razvoja košarkarske igre oziroma novosti, ki jih je bilo mogoče zaslediti v evropski in svetovni vrhunski profesionalni košarki. V tem smislu so bila ključna

- sodelovanja na nekaterih vrhunskih mednarodnih trenerskih seminarjih in klinikah,
- delovanje v slovenskih reprezentancah,
- treniranje in vodenje vrhunske profesionalne članske ekipe v evropskem mednarodnem tekmovanju,
- enoletno sodelovanje v vadbenem in tekmovalnem procesu profesionalne NBA ekipe.

Če povzamem; pri pripravi in izdelavi naloge so kot temeljne bile tako uporabljene naslednje metode;

- a. Zbiranje strokovne literature in dokumentacijskega gradiva (v knjižni in elektronski obliki),
- b. Pridobivanje in sistemiziranje ter evalvacija lastnih znanj in izkušenj (zapiski in video posnetki),
- c. Neformalni intervjuji in razgovori s trenerji in igralci,
- d. Video analize treningov in tekem.

4. RAZPRAVA

4.1. AKTUALNI KONCEPT TRENERKEGA STROKOVNEGA DELA

Avtor ocenjuje, da velja košarka med športnimi igrami z žogo, ob ameriškem nogometu (american football), za najhitreje in najbolj intenzivno razvijajočo športno panogo, ki nenehno vključuje novosti in dognanja tako splošne športne znanosti kakor tudi novosti in dognanja drugih športnih panog. Oboje velja za vse temeljne vsebinske segmente košarkarskega športa; od telesnega razvoja in kondicijske priprave košarkarjev, preko razvoja tehničnih elementov igre, pa vse do individualnih in kolektivnih taktičnih sistemov delovanja posameznih igralcev in ekip. Razlogi za takšno odzivnost košarke so večplastni (sam proces nastanka košarke in njena neposredna tekmovalna naravnosti, dinamičnost in atraktivnost ter razširjenost in popularnost igre, medijska odmevnost, dobro razumevanje potrebe prilagajanja pravil igre ter njihove interpretacije in uporabe v smislu razvoja igre, ...), zagotovo pa k njej pomembno prispevajo tudi trenerji z analiziranjem, poznavanjem in razumevanjem obstoječih taktičnih elementov in sistemov igre ter nenehnim iskanjem in uvajanjem novih.

Ko v kontekstu tega okvirja govorimo o taktičnih elementih in sistemih igre to seveda hkrati vključuje igro v napadu in obrambi. Prav za košarko in trenerje v košarki velja ugotovitev in ocena, da bolj aktivno, kot v nekaterih drugih športnih igrah z žogo, razumejo in v proces razvoja igre vključujejo pomen ravnovesja in enakomernosti dinamike razvoja obeh segmentov igre, napada in obrambe. Kot zelo značilen primer pomena in aplikacije takšnega ravnovesja, izpostavimo sistem igre in predvsem način doseganja tekmovalnih rezultatov, ki ga je v začetku 90. let uveljavil francoski Limoges (trener Maljković) ob osvojitvi naslova klubskega evropskega prvaka; ob za takratno vrhunsko raven evropske košarke poprečni kakovosti igralcev je Limoges osvojil naslov z izrazito poudarjeno kolektivno obrambo in s tem tudi destrukcijo tako svoje kakor tudi nasprotnikove napadalne igre. Takšnemu konceptu so kasneje sledili številni trenerji in številne ekipe, toda kljub tekmovalni uspešnosti je prevlada tega sistema igre trajala le omejen in dokaj kratek čas. Kot vselej, tudi v tem primeru je izrazit napredek obrambne igre vzpodbudil še intenzivnejši razvoj in napredek ter uveljavljanje kakovosti v napadnem delu igre. Zaradi razvoja napadalne igre, ki so ga uveljavili inovativni trenerji s kreiranjem novih konceptov, se je ravnovesje ponovno vzpostavilo.

Prav zaradi tega je delovanje košarkarskega trenerja, njegovo strokovno delo ter njegov izbor vsebin in metod v procesu učenja oziroma treniranja košarke, potrebno razumeti in razlagati ter seveda predvsem udejanjati, zelo dinamično in razvojno. Podlaga za realizacijo razvojno dinamičnega koncepta strokovnega trenerskega dela mora biti permanentno

- spremljanje trendov sprememb v sistemih igre ter novosti na področju individualne tehnike in taktike,
- kreativno prilagajanje ugotovljenih sprememb in novosti lastni trenerski filozofiji ter nadgrajevanje obstoječe filozofije in konceptov (tako na področju same igre kakor tudi na področju vsebin in metod treniranja),
- uvajanje in aplikacija teh sprememb in novosti.

Takšno razvojno dinamično pojmovanje trenerskega dela nam narekuje, da v tej nalogi predstavljeno trenersko filozofijo in koncept strokovnega dela razumemo in uporabljamo zgolj kot trenutno aktualno. Že za naslednjo oziroma naslednje sezone je realno pričakovati, da se bosta tako filozofija kot tudi koncepti do določene mere dopolnjevala in spreminjala.

4.1.1. Temeljne značilnosti moderne košarke in trendov njenega razvoja

Za obdobje še ne tako odmaknjene preteklosti, recimo pred 15 do 20 leti (torej v obdobju, ko sem pričeval s samostojnim trenerskim delom), je med košarkarskimi poznavalci in strokovnjaki veljalo prepričanje, da v različnih regijah svetovne košarke (FIBA cone; Afrika, Amerika, Evropa, Azija, Oceanija), kljub domala enakim pravilom, obstajajo v košarkarski igri dokaj pomembne razlike. Te razlike so se nanašale na same koncepte strokovnega trenerskega dela, nadalje na značilnosti igralcev košarke in igralnih sistemov, posledično pa tudi na samo kakovost igralcev in igre. Tovrstne razlike, sicer manj izražene in kvalitativne, je bilo mogoče zaznati tudi znotraj evropske košarke.

Toda svetovna globalizacija ter globalni pretok informacij in znanj sta sprožila tudi proces globalizacije športa v celoti in s tem tudi košarke. Prej omenjene razlike so se tako v zadnjih 10 letih pričele pomembno zmanjševati in dejstvo je, da je košarka vse bolj globalna z vse manjšimi razlikami v konceptih in kakovosti trenerskega strokovnega dela. Da, še vedno obstajajo kar precejšnje razlike v kakovosti igralcev in igre (pa tudi te so se bistveno zmanjšale), toda povsod po svetu, kjer lahko govorimo o igranju košarke na kakovostnem in vrhunskem profesionalnem nivoju, se igra košarka, ki jo glede na uveljavljenost novosti in razvojnih trendov, lahko imenujemo »moderna« (sodobna) košarka.

Katere so torej temeljne značilnosti moderne (sodobne) košarke in kakšni so pričakovani trendi njenega razvoja;

4.1.1.1. Napadalna kombinatorika

Napadalna kombinatorika je vse bolj poenostavljena in vse manj kompleksna, sistemi igre v napadu oziroma napadalne akcije vključujejo vedno manj zaporedij kompleksnih blokad od žoge. V ospredju je način igranja, ki se največkrat pojmuje kot ustvarjanje viška oziroma prednosti napadalca z žogo in

je izrazito uporabljen v igri 1:1 (čelno in hrbtno ter tako na zunanjih položajih kot pod košem) ter igri 2:2 z blokadami na žogi (različne variante t.i. »pick & roll« in »pick & pop« igre).

V smislu ustvarjanja in uveljavljanja napadalnih sistemov je ob igri 1:1 in 2:2 vse bolj v ospredju dinamična in aktivna igra ostalih igralcev brez žoge na strani od žoge oziroma na strani pomoči. Kreativnost napadalne kombinatorike na tem delu napadalne polovice igrišča se kaže v ustvarjanju ustrezne širine in ustreznih pozicij igralcev brez žoge (t.i. »spacing«) ter pravočasnosti njihovih reakcij z žogo in brez žoge (t.i. »timing«).

4.1.1.2. Igra v obrambi

Analize moderne košarke v obrambi kažejo na zanimivo ugotovitev; manj kot so kompleksni sistemi igre v napadu, vse bolj so kompleksni in raznovrstni sistemi igre v obrambi.

Tako je igra v obrambi vse bolj ciljno usmerjena in agresivna, kar še zlasti velja za preprečevanje ustvarjanja viška oziroma prednosti v igri 1:1 in 2:2 z žogo. Prav v tem segmentu obrambne igre so se v zadnjem obdobju izoblikovali številni in zelo raznoliki principi in segmenti, ki dobesedno del po del izgrajujejo celovit obrambni sistem. Tak sistem seveda vključuje ter zelo natančno predvideva tudi obrambne akcije in reakcije na strani od žoge, kjer so predvidene številne različne možnosti pomoči, prevzemanja in celovitih sistemov rotiranja obrambnih igralcev.

Kljub slednjemu je v ospredju obrambnih sistemov še vedno branjenje žoge in blokad. Še zlasti je ključna obramba blokad na žogi (»pick & roll«) in kreiranje različnih sistemov branjenja tega segmenta napadalne igre je postala prava umetnost (lahko bi rekli tudi izraz kreativnosti posameznih trenerjev).

4.1.1.3. Hitrost in sistem hitrih prehodov igre (tranzicijska igra)

Analize sodobne košarke kažejo, da so znotraj posameznega kakovostnega nivoja tekmovalno uspešnejše ekipe, ki v določeni hitrosti, vsekakor večji od nasprotnika, naredijo individualno in ekipno manj tehničnih in taktičnih napak. Ključna pojma kakovosti in uspešnosti igre sta torej

- hitrost,
- redukcija napak.

Takšno razumevanje košarke je v njen razvoj načrtno uvajalo igro hitrih prehodov iz obrambe v napad in obratno. Kljub dejstvu, da je bil protinapad tudi v preteklosti izjemno pomemben segment napadalne igre, so se v moderni

košarki v okviru napadalnih sistemov, kot nadgradnja protinapada, izoblikovali in dodatno uveljavili še

- osnovni (primarni) nasprotni napad,
- nadaljevalni (sekundarni) nasprotni napad,
- zgodnji napad (early offense),
- prehod iz zgodnjega v postavljen napad (set offense).

Spremembe in razvojni trendi nadgrajevanja sistemov moderne košarkarske igre v napadu in obrambi ter tranzicijski igri narekujejo tudi novosti v razumevanju, učenju in treniranju vse zahtevnejših individualnih tehničnih oziroma taktičnih elementov ter seveda (in predvsem) tudi telesnih in motoričnih sposobnosti. Le-te so namreč osnova, ki omogočajo njihovo kakovostno in učinkovito realizacijo. Tekmovalna uspešnost ekipe je posledica kakovosti igre oziroma učinkovitosti izvajanja določenega sistema igre, to kakovost in učinkovitost pa gradi integracija (produkt in ne vsota) kakovosti posameznih igralcev. Zaradi tega je k temeljnim značilnostim moderne košarke potrebno dodati še naslednje;

4.1.1.4. Telesne in motorične sposobnosti

Košarkarsko kakovost in učinkovitost igre posameznega igralca vse bolj določata hitrost ter natančnost igralnih odločitev (ne vselej zavestnih, pogosto so vsaj deloma tudi podzavestne) in izvedbe posamezne akcije ali/in reakcije oziroma posameznega tehnično – taktičnega elementa. V ospredju sta torej moč, še zlasti eksplozivna, in hitrost, oboje, povezano v medsebojni interakciji, pa omogoča natančnost ter stabilnost in konstantnost izvajanja ključnih elementov igre (predvsem podaj in meta na koš).

Brez dvoma; košarkarji so vse bližje atletom v širšem in ožjem pomenu te besede.

4.1.1.5. Selekcija in usmerjanje igralcev

Moderna košarka zahteva in narekuje tudi spremembe v metodiki in izboru vsebin procesa učenja oziroma treniranja. Ker bo o tem precej obsežno tekla beseda v nadaljevanju, bomo navedeno dejstvo za sedaj in v tem razdelku uporabili le kot uvod v razumevanje pomena selekcije in usmerjanja igralcev. Ne glede na starostno kategorijo in kakovostno raven v kateri se selekcija in usmerjanje igralcev izvajata, torej tudi za vrhunske profesionalne ekipe in igralce, velja, da sta proces selekcioniranja in usmerjanja na eni strani ter proces učenja oziroma treniranja medsebojno vzajemno in ciklično povezana. Skozi proces učenja in treniranja selekcioniramo in usmerjamo posamezne igralce, proces učenja in treniranja narekuje nadaljnje selekcioniranje in usmerjanje.

V tem kontekstu so temeljni kriteriji selekcije ter razvoja in usmerjanja igralcev, naslednji;

- a. Relevantne telesne pred dispozicije ter individualne motorične sposobnosti, na osnovi katerih bo mogoče graditi ali uveljaviti že izgrajene atletske sposobnosti (kot že rečeno; predvsem hitrost in eksplozivno moč) potrebne za uspešno in učinkovito igro 1:1 ter ustrezno (predvsem dovolj natančno) reagiranje na podzavestnem oziroma le delno zavestnem nivoju.
- b. Kognitivne lastnosti, ki dajejo osnovo, da se v procesu učenja in treninga razvijejo oziroma oblikujejo v ustrezne, za uspešnost igre ključne sposobnosti,
 - mentalne sposobnosti (hitrost in učinkovitost zavestnih reakcij in odločitev),
 - sposobnosti anticipacije (predvidevanje ali branje oziroma »čitanje«, kot je v strokovnih košarkarskih krogih pogosto uporabljen termin),
 - sposobnost ustvarjalne in nepredvidljive igre.
- c. Osebnostne lastnosti v dimenzijah
 - konativnega oziroma emocionalnega (čustvena inteligenca in stabilnost),
 - temperamentnega in karakternega psihološkega prostora, ki kot tak definira tudi sociološke dimenzije razumevanja igre in vključevanja posameznega igralca v ekipo ter igralne sisteme.

4.1.1.6. Vsestranskost (polivalentnost) igralcev

V moderni košarki se, v smislu selekcije in usmerjanja igralcev na posamezna igralna mesta, odvijata dva procesa in sicer

- strukture napadalnih sistemov sicer ohranjajo klasično definirana igralna mesta (1 = branilec, 2 = visoki branilec, 3 = krilo, 4 = krilni center, 5 = center), se pa umeščanje teh igralnih mest v strukturo napada pomembno spreminja in odmika od klasičnih postavitev. Zaradi tega je vse manj igralcev, ki so ne glede na antropometrične karakteristike (predvsem višina) specialisti in so v procesu selekcije usmerjani na eno samo in točno določeno igralno mesto,
- vse bolj so iskani in vse več je igralcev, ki so selekcionirani ter sistematično učeni in trenirani za uspešno igranje na več igralnih mestih. Ti igralci morajo biti sposobni, da znotraj posamezne akcije ali tekom posamezne tekme, intenzivno in aktivno menjujejo tako igralna mesta kakor tudi spreminjajo svoje igralne vloge.

V ta okvir dodajmo še eno značilnost moderne košarke; vse manj je igralnih sistemov, ki predvidevajo igro s parom centrov oziroma s klasičnim centrom in pa tudi sistemov, ki bi uspešnost na igri centrov pod košem celo temeljili.

4.1.2. Aktualna trenerska filozofija avtorja

Kot sem v uvodu že pojasnil, trenersko filozofijo pojmem kot sebi lasten in specifičen koncept razumevanja in udejanjanja strokovne doktrine košarke. Po eni strani gre za nek oseben, slej kot prej emocionalen in preferenčen odnos do košarke kot igre, po drugi strani pa za povsem racionalno strokovno razumevanje košarke kot področja svojega profesionalnega strokovnega dela. Skozi leta trenerskega dela sem torej svojo trenersko filozofijo izoblikoval v nenehni interakciji obeh plati.

Košarko v prvi vrsti dojemam oziroma doživljam kot igro ter šport in prav zaradi tega imam do nje emocionalen in preferenčno zelo pozitiven odnos, ki mi omogoča veliko stopnjo predanosti trenerskemu poklicu in profesionalnemu strokovnemu delu. Mnenja sem namreč, in to izpostavljam kot izhodišče svoje trenerske filozofije, da trener brez predanosti ne more delovati niti dovolj obsežno in intenzivno niti dovolj strokovno. Druga izhodiščna točka moje filozofije je seveda pričakovanje, največkrat pa tudi zahteva, da so košarki in profesionalnemu delu v njej, maksimalno predani tudi sodelavci in igralci s katerimi sodelujem.

Tretja izhodiščna točka je zavedanje in prepričanje, da sta, ob najvišjih možnih standardih strokovnosti, le izjemno velik obseg in izredno visoka intenzivnost dela tista nujna pogoja, brez katerih ni mogoče doseganje željenega napredka in uspešnosti ter dovolj visoko in kompleksno zastavljenih ciljev (vsekakor ne samo in zgolj tekmovalnih, pa čeprav so ti v ospredju).

In še četrta, zadnja izhodiščna točka; pravila delovanja in sodelovanja strokovnega štaba ter ekipe, s tem pa tudi pravila delovanja vsakega posameznika znotraj štaba in ekipe, morajo biti vselej vnaprej in jasno določena. Vse ostalo je stvar načela discipline oziroma samodiscipline ter odgovornosti.

Ob upoštevanju predstavljenih izhodišč in osnovnih načel je moja trenersko filozofijo na strokovno profesionalnem področju mogoče strniti v naslednjih osmih točkah;

4.1.2.1. Osnove (»fundaments«)

Učenje in treniranje osnovnih elementov košarkarske igre je bistvo strokovnega trenerjevega dela. Izvajamo ga v okviru treninga individualne tehnike in taktike, kjer se elementi tehnike in taktike vzajemno nadgrajujejo in dopolnjujejo.

V svojem sistemu igre kot najpomembnejše osnove izpostavljam in največ treniram

- podaje in met na koš v napadalnem segmentu igre,
- obrambni preži in tehniki prisunskih korakov (»slide step«) v obrambi.

4.1.2.2. Podrobnosti (»details«)

Ključ do uspešnega izvajanja osnovnih tehničnih in taktičnih elementov igre je nenehno izpostavljanje in izpopolnjevanje (urjenje oziroma »piljenje« izvedbe) podrobnosti posameznega elementa.

4.1.2.3. Hitrost in intenzivnost izvajanja

V procesu treninga poudarjam in vztrajam pri izvajanju tehnično taktičnih osnov v vse večji hitrosti in intenzivnosti (stopnjevanje do maksimalne). Zaradi vse večje in na koncu maksimalne možne hitrosti in intenzivnosti je njihova izvedba zahtevnejša in bližja igralnim situacijam.

4.1.2.4. Situacijski trening

Ključna faza učenja in treniranja osnov ter podrobnosti je situacijski trening. Vendar pa ne znotraj igre 5 : 5, za katero ocenjujem, da je kot segment treniranja pretirano poudarjana in uporabljana. Sam v smislu individualnega tehnično taktičnega učenja in razvoja igralcev mnogo več koristim situacijski trening znotraj igre 1:1, 2:2 in 3:3.

4.1.2.5. Formiranje navad (motoričnih vzorcev) ter obseg vadbe oz. število ponovitev

Mnogi trenerji poudarjajo, in tudi sam se štejem mednje, da je košarka igra navad oziroma formiranih motoričnih vzorcev v shemi akcija – reakcija, kar v procesu učenja in treniranja tehnično taktičnih osnov in podrobnosti praktično pomeni, da je potrebno formiranje za kakovost igre pozitivnih in odpravljanje negativnih navad. Oboje je neposredno povezano z obsegom vadbe in s številom ponovitev. Pri tem sem zagovornik naslednjih štirih osnovnih načel;

- a. Vsak košarkar, ne glede na njegovo starost ali kakovostni nivo, mora osnove in podrobnosti trenirati (ponavljati in uriti) domala vsakodnevno.
- b. Enako seveda velja tudi za odpravljanje napak in pomanjkljivosti.
- c. Še posebej pozorni morajo biti trenerji pri zaznavanju ter odpravljanju napak in pomanjkljivosti. Vsi namreč vemo, da se proces formiranja in učvrstitve negativnih navad odvija mnogo hitreje in lažje, kakor proces njihovega odpravljanja.
- d. Obseg vadbe osnov in podrobnosti ter število ponovitev, ki formira pozitivne navade in motorične vzorce vselej določam glede na zanesljivost

izvedbe posameznega tehnično taktičnega elementa v maksimalni hitrosti in igralni situaciji.

Poudarjam; zelo pogosta pomanjkljivost mnogih trenerjev, ne glede na raven njihovega delovanja, je v dejstvu, da podcenjujejo pomen osnov in podrobnosti ter precenjujejo pomen igre 5:5.

4.1.2.6. Igra 1:1 (v napadu in obrambi)

Je ključ individualnega napredka posameznih igralcev in gradnik kolektivne taktike oziroma sistema igre v napadu in obrambi.

4.1.2.7. Taktični koncept

Bistvo je ustvarjanje viška oziroma prednosti ter učinkovitost v igri 1:1 in 2:2. Taktične rešitve v napadalnih sistemih izhajajo iz koncepta »catch and drive« ter »drive and kick« (ujemi in prodiraj, prodiraj in podaj ali zaključ).

4.1.2.8. Tekma in priprava na tekmo

Telesna in tehnično taktična priprava sta nujen, vendar pa ne zadosten pogoj doseganja zastavljenih tekmovalnih ciljev in pričakovane uspešnosti. »Narediti trening težji od tekme« je ključ, ki odpira vrata do zmag. Ko so vrata odpreta o zmagah odločata karakter in mentalna priprava posameznih igralcev in celotne ekipe.

4.1.3. Individualno delo

V prejšnjem poglavju o avtorjevi aktualni trenerski filozofiji smo posebej izpostavili in poudarili pomen osnov in podrobnosti. K temu dodajamo še dejstvo, da zahtevanega nivoja obvladovanja osnov in podrobnosti ni mogoče doseči brez dovolj obsežnega in intenzivnega individualnega dela s posameznimi igralci. Ko govorimo o individualnem delu, to seveda ne pomeni zgolj dela z enim samim igralcem v situacijah 1:0. Že tako imamo v košarki vse preveč igralcev, ki so izvrstni virtuozni z žogo v situacijah brez obrambe, vse manj pa takšnih, ki bi svojo virtuosno obvladovanje žoge znali in zmogli prenesti v učinkovito igro 1:1 (ustvarjanje viška in prednosti) in še manj takšnih, ki bi s tem uspešno sledili kolektivnim taktičnim zahtevam v igri 5:5.

Individualno delo torej vključuje tako učenje in treniranje (urjenje) enega samega igralca (seveda tudi v situacijah 1:0), kakor tudi skupine igralcev, bistvo pa je v individualnem pristopu oziroma individualni obravnavi vsakega posameznika;

- a. Ugotavljanje in analiza posameznikovega potenciala in sposobnosti ter njegovih prednosti in slabosti.

- b. Pozornost trenerja ter usmerjenost učenja in treninga na posameznika, kar še posebej in poudarjeno izpostavlja pomen kakovostnega demonstriranja ter potrebnost načrtnega in doslednega ustavljanja in popravljanja.
- c. Individualne video analize in vzpostavitev sistema povratnih informacij («feedback») na relaciji trener – igralec – trener.
- d. Usmerjanje posameznega igralca v fazi priprave na tekmo, na tekmi sami in pri analizi po tekmi,
- e. Obravnava posameznega igralca znotraj pedagoške doktrine z uporabo ustreznih metodičnih in didaktičnih načel (od počasi proti hitreje in maksimalno hitro, od enostavnega proti kompleksnemu, ...) ter psihološke doktrine (osebni razvoj kot segment celovitega psihofizičnega razvoja posameznika).

Pri pripravi in organizaciji individualnega dela je še posebej pomembno ciljno formiranje vadbenih skupin in to tako znotraj individualnih treningov kakor tudi znotraj skupinskega treninga oziroma treninga kolektivne taktike (tudi v okviru tovrstnega treninga lahko in moramo izvajati del individualnega dela). V tem smislu so, glede na konkretne cilje in smotre treninga, najbolj pogoste naslednje možnosti;

- a. Homogene skupine po igralnih mestih (skupina branilci in krila ter skupina visoka krila in centri), kar koristimo pri učenju in treniranju za posamezno igralno mesto specifičnih tehničnih in taktičnih elementov.
- b. Skupine formiramo glede na povezanost igralnih linij in konkretnih ciljev vezanih na individualno taktično nadgradnjo posameznih tehničnih elementov v igri 1:1 ali/in 2:2 (skupina organizatorji-1 in branilci-2, skupina branilci-1 ali 2 in krila-3, skupina branilci-1 ali 2 in krilni centri-4 ali centri-5).
- c. Skupine formiramo glede na uveljavljanje in nadgrajevanje tehničnih elementov znotraj taktičnih zahtev konkretnega igralnega sistema (v igri 3:3 ali 4:4).

In katere so najpomembnejše vsebine individualnega treninga. Praksa in izkušnje kažejo, da jih je na konkretni izvedbeno organizacijski ravni ter seveda predvsem iz vidika samega izbora vsebin in metodike dela, smiselno sistemizirati v naslednje sklope;

- a. Razvoj telesnih in motoričnih sposobnosti oz. kondicijska priprava.
- b. Učenje tehničnih elementov (individualno v situacijah 1:0), ki vključuje tudi osnove individualne taktike.
- c. Treniranje (urjenje) individualne tehnike in taktike (v situacijah 1:0 in 1:1).
- d. Razvoj igralnih sposobnosti in nadgrajevanje tehnike in individualne taktike s skupinsko taktiko (uvajanje v igralne vloge in specializacija po igralnih mestih).
- e. Razvoj osebnostnih lastnosti in mentalnih sposobnosti (individualna psihološka priprava) in njihova nadgradnja s sociologijo delovanja ekipe.
- f. Formiranje pozitivnih športnih preferenc in delovnih navad.

4.2. TEMELJNE ZNAČILNOSTI KOŠARKARSKE IGRE TER SISTEMA NJENEGA UČENJA IN TRENIRANJA V OKVIRU TRENERSEKE FILOZOFIJE AVTORJA

Izdelan koncept trenerskega strokovnega dela in predvsem filozofije daje posameznemu trenerju (tudi avtorju te naloge) izhodišča za oblikovanje koncepta igre ter modela in sistema konkretnega izvajanja procesa učenja in treniranja, ki naj omogoči igro v okviru zastavljenega koncepta.

4.2.1. Telesni razvoj in kondicijska priprava

Košarkarska igra se skozi razvoj tehnologij treninga (tako metod kot tehnološko – znanstvene podpore) konstantno razvija. Razvoj na tem področju pa ni omejen zgolj na tehnično taktične segmente igre temveč se kaže tudi na račun izpopolnjenih in optimiziranih obstoječih metod telesnega razvoja in treninga motoričnih sposobnosti ter novih metod treninga, ki so predvsem rezultat nenehnih in obsežnih znanstvenih raziskovanj in praktičnih spoznanj trenerjev. Različni tipi moči, hitrosti, agilnosti, vzdržljivosti, gibljivosti, koordinacije in ravnotežja so sposobnosti, ki so v sodobni košarkarski igri vedno bolj pomembne in so običajno del treninga telesnega razvoja in kondicijske priprave.

V moderni košarki zadnjega desetletja je že kar pravilo, da imajo profesionalni klubi oziroma ekipe, ki delujejo na kakovostnem in vrhunskem nivoju ter seveda tudi državne reprezentance, v svojih strokovnih štabih tudi strokovnjake – specialiste za področje telesnega razvoja in kondicijske priprave.

Razvoj telesnih sposobnosti in kondicijska priprava postajata torej izjemno pomemben del razvoja in treninga košarkarja s katerim ustvarimo okolje za mnogo večji izkoristek njegovih potencialov na področji telesnih zmogljivosti in s tem tudi pogoje za izboljšanje izvedbe tehnično taktičnih elementov košarke. Tehnični elementi kot takšni, še posebej pa njihovo izvajanje v igralnih situacijah v maksimalni hitrosti, postaja vedno zahtevnejše in od igralcev košarke tako zahteva mnogo višji nivo telesnih sposobnosti kot je to bilo v košarki, ki se je igrala v preteklosti. Le kot primer navedimo; v taktičnih strategijah moderne košarke igralci na igralnem mestu centra niso zgolj postavljeni pod obroč. Njihova igra se pogosto odvija tudi izven prostora oziroma koridorja pod košem, to pa zahteva mnogo boljšo mobilnost oziroma večji obseg njihovega gibanja na igrišču. Tudi zaradi dejstva, da moderna košarka s specifičnimi taktičnimi sistemi zahteva vse večjo vsestranskost (poli valentnost) vseh igralcev in ne zgolj, kot v prejšnjem primeru navedenih centrov, postaja igra bolj dinamična in hitrejša, več je nasprotnih napadov in tranzicijske igre ter hitrih in kratkih akcij s pogostimi močnejšimi telesnimi kontakti. Takšen način igre od košarkarjev zahteva izjemno visok nivo telesnih zmogljivosti.

4.2.1.1. Moč

Eno izmed najpomembnejših področjih telesnega razvoja in kondicijske priprave je razvoj različnih tipov moči, ki se manifestirajo v različnih igralnih situacijah, obenem pa služijo tudi kot osnova oziroma podpora pri razvoju drugih motoričnih sposobnosti.

Izjemno pomemben učinek treninga moči je preventiva pred poškodbami. Mišična moč je izjemnega pomena v vseh situacijah košarkarske igre kjer se pojavljajo velike sile na sklepne in ob sklepne strukture, torej mišično, vezivno in kostno tkivo. Štartni pospeški, eksplozivni skoki in hitre spremembe smeri temeljijo na ekscentrično-koncentričnem mišičnem krčenju, ki so pri omenjenih gibalnih akcijah povezane z izjemno visokimi silami. Poleg ekscentrično-koncentričnih mišičnih kontrakcij prihaja ob telesnih kontaktih do visokih, bodisi koncentričnih, izometričnih ali ekscentričnih, obremenitev. Do izjemnih sil v ekscentričnih pogojih mišičnega delovanja prihaja pri doskokih predvsem unilateralnih (enonožnih) ter ustavljanjih iz visokih hitrosti v kratkem času in na kratkih razdaljah.

Vse te obremenitve in pritiske na košarkarjevo telo je na visokem nivoju nemogoče dolgoročno obvladovati zgolj s treningom košarke. To pomeni, da zgolj košarkarski trening brez specialnega treninga moči, slej kot prej vodi do zmanjševanja igralne učinkovitosti na košarkarskem igrišču ter poveča tveganje za poškodbe. Moč je torej pomembna tudi iz vidika preventive pred poškodbami.

4.2.1.2. Stabilizacija

Pomembne vsebine prevencije pred poškodbami so vsebine treniranja sklepne stabilizacije in stabilizacije trupa. Uspešna strategija mišične aktivacije primarnih sklepnih stabilizatorjev in stabilizatorjev trupa je, v funkciji zaščite sklepnih in mišično-tetivnih sistemov, nujna.

Učinkovite mišice, stabilizatorke trupa, so poleg zaščite prav tako pomembne tudi pri realizacije visoko-intenzivnih tehničnih elementov in se manifestirajo pri prenosu sil preko trupa. Tovrstne obremenitve stabilizatorjev trupa se na različnih nivojih intenzivnosti pojavljajo praktično v vseh košarkarskih elementih.

4.2.1.3. Hitrost

V hitri igri kot je košarka, so pomembne tudi različne pojavne oblike hitrosti, katere se med seboj prepletajo in povezujejo. Ko govorimo o hitrosti, sicer najprej pomislimo na najvišjo hitrost teka. Toda kljub temu najvišja hitrost

teka v košarki ne igra bistvene vloge, saj je za njeno doseganje potrebnih 5 do 7 sekund. V košarki do tako dolgih intervalov premočrtnega teka, zaradi kompleksne strukture igre in manjših dimenzij igrišča, ne prihaja.

V košarki so veliko pomembnejše pojavne oblike hitrosti naslednje;

- a. štartna hitrost oziroma hitrost kar najhitrejšega pospeševanja iz mirovanja v tek naprej, bočno in vzvratno,
- b. hitrost odziva na pričakovan in nepričakovan znak,
- c. hitrost posamičnega giba.

4.2.1.4. Hitrost in agilnost

Kot del »košarkarske hitrosti« lahko štejemo tudi hitrost v situacijah hitrih sprememb smeri oz. agilnost. Gre za zelo kompleksno gibalno sposobnost, ki je odvisna od koordinacije gibanja ter sinergije različnih gibalnih sposobnosti in njihovih pojavnih oblik:

- a. hitrosti reakcije,
- b. hitrosti lokomotornega pospeševanja,
- c. hitrosti posameznega giba,
- d. hitre moči v različnih pogojih mišičnega dela, dinamičnega ravnotežja, funkcionalne gibljivosti idr.

Najpogosteje agilnost povezujemo s hitrimi spremembami smeri teka in se na ta način omejujemo le na gibanje nog. Toda agilnost ni vezana le na gibanje spodnjih okončin, pač pa je vanjo vključeno celo telo. V košarki namreč prihaja do mnogo različnih situacij, kjer se agilnost kaže na različne načine (hitre spremembe smeri, nagla zaviranja in pospeševanja, varanja z nakazanim gibom glave, ramen in rok). Torej lahko agilnost povežemo z gibanjem celotnega telesa. V košarki, kjer prihaja do različnih nepredvidljivih situacij, so takšna gibanja tesno povezana s kognitivnimi sposobnostmi, med katerimi sta pomembnejši prepoznavanje situacije ter pravočasna reakcija z ustreznim motoričnim odzivom.

Košarkarska igra je sicer polna zgoraj omenjenih gibov in laično bi lahko sklepali, da se lahko te sposobnosti razvijejo do primerne nivoja zgolj s treningom košarke. Glede na zahteve sodobne košarke, kot kažejo raziskave in praktične izkušnje, temu ni tako. Zaradi tega je nujno, da trening kondicijske priprave skozi sezono zajema tudi določene količine specialnega treninga različnih tipov hitrosti (linearna ali lateralna ter maksimalna in vzdržljivostna).

V tem segmentu priprave in konkretnega izvajanja sistema treniranja lahko in moramo nedvoumno ugotoviti, da že sama učinkovitost učenja in treniranja košarke, seveda pa

še toliko bolj tekmovalna uspešnost, ni mogoča brez specialnega treninga telesnega razvoja in kondicijske priprave. Na organizacijski in izvedbeni ravni procesa treniranja profesionalnih ekip kakovostnega in vrhunskega nivoja to seveda pomeni, da mora biti strokovni štab teh ekip sestavljen interdisciplinarno ter da mora vključevati eksperte, ki skupaj in v medsebojni strokovni interakciji obvladujejo celovit sistem telesnega razvoja ter kondicijske priprave. Največkrat takšno ekspertno skupino sestavljajo kondicijski trener, fizioterapevt, nutricionist in zdravnik. Košarkarski trenerji, ki nimajo možnosti takšne sestave strokovnega štaba ali možnosti sodelovanja s takšno ekspertno skupino, morajo kar največ tovrstnih ekspertnih znanj pridobiti sami in jih tudi sami vključevati v proces treniranja oziroma izvajati. In to ne samo kot del košarkarskega treninga.

4.2.2. Obramba

Ko smo v poglavju 4.1.1. predstavljali temeljne značilnosti moderne košarke, smo glede obrambe kot ključno izpostavili; *»Analize moderne košarke v obrambi kažejo na zanimivo ugotovitev; manj kot so kompleksni sistemi igre v napadu, vse bolj so kompleksni in raznovrstni sistemi igre v obrambi. Tako je igra v obrambi vse bolj ciljno usmerjena in agresivna, kar še zlasti velja za preprečevanje ustvarjanja viška oziroma prednosti v igri 1:1 in 2:2 z žogo. Prav v tem segmentu obrambne igre so se v zadnjem obdobju izoblikovali številni in zelo raznoliki principi in segmenti, ki dobesedno del po del izgrajujejo celovit obrambni sistem. Tak sistem seveda vključuje ter zelo natančno predvideva tudi obrambne akcije in reakcije na strani od žoge, kjer so predvidene številne različne možnosti pomoči, prevzemanja in celovitih sistemov rotiranja obrambnih igralcev. Kljub slednjemu je v ospredju obrambnih sistemov še vedno branjenje žoge in blokad. Še zlasti je ključna obramba blokad na žogi (»pick & roll«) in kreiranje različnih sistemov branjenja tega segmenta napadalne igre je postala prava umetnost.«*

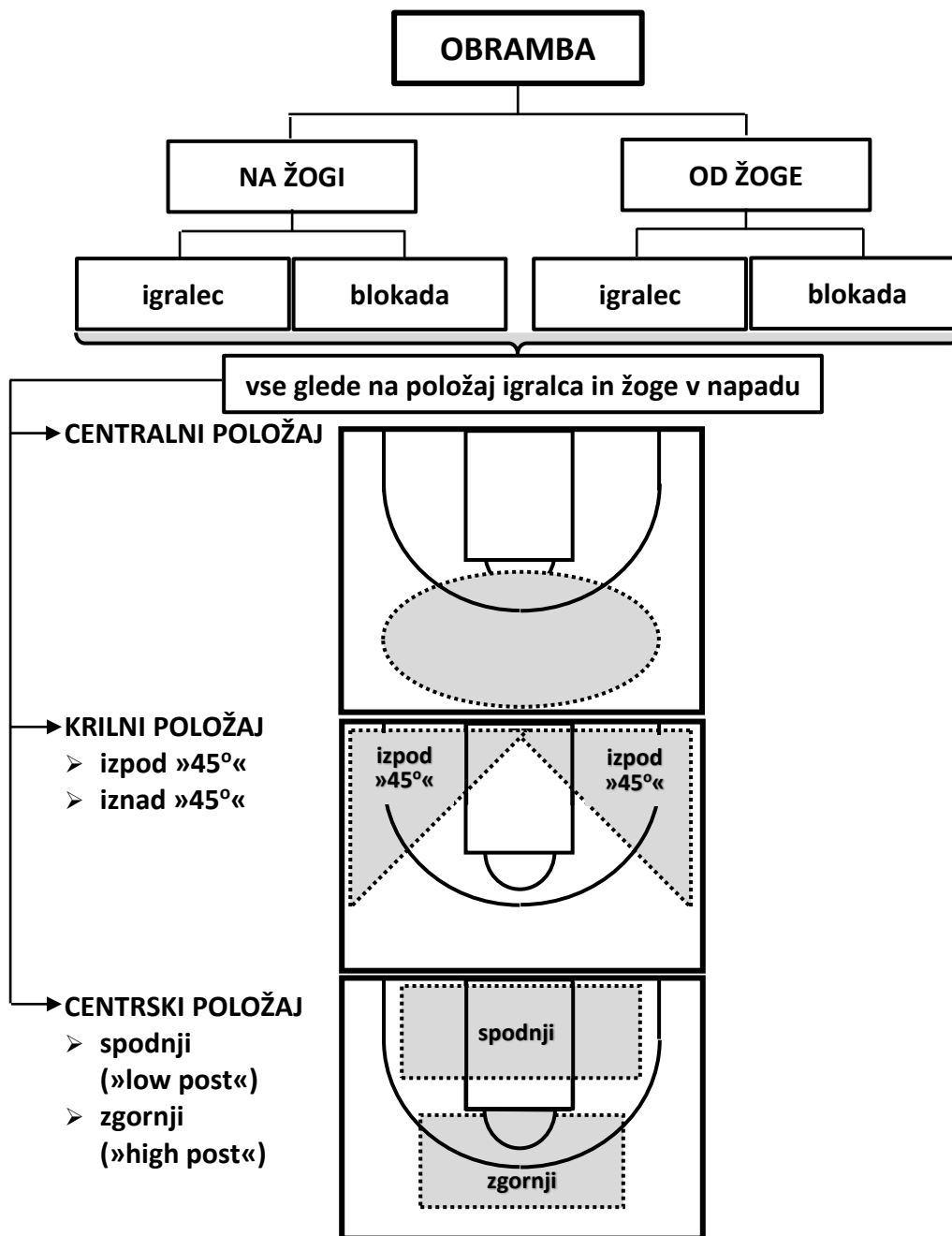
Že izhodišče torej jasno kaže, da je za kakovost igre in tekmovalno uspešnost moderne košarke, za razliko od košarke iz obdobja 60. in 70. let prejšnjega stoletja, obramba povsem enakovredna napadu in tako v razumevanju strokovnega trenerskega dela tudi enako pomemben del košarkarske igre. Tako kot za napad tudi za obrambo velja, da jo je potrebno koncipirati in trenirati sistematično ter jo, v skladu s trenersko filozofijo in strategijo igre, oblikovati v celovit sistem.

4.2.2.1. Osnovna klasifikacija obramb

Strokovna literatura in teorija ter seveda tudi praksa navajata oziroma razlagata vrsto različnih pristopov v razumevanju in udejanjanju ter iz tega izhajajočem klasificiranju obrambnega segmenta košarkarske igre. Najpogosteje se tovrstne klasifikacije nanašajo na izhodiščne taktične koncepte (na primer; osebne, conske, kombinirane, specialne, ... obrambe) in/ali položaj igralcev in žoge (na žogi, od žoge) oziroma na načine in cilje izvedbe posameznih obrambnih segmentov (na primer; prevzemanje ali

sledenje v osebni obrambi, različni načini branjenja »pick & roll« blokad na žogi, ...).

V tej nalogi predstavljena klasifikacija sicer sledi obstoječim, odmiki pa so odraz avtorjeve trenerske filozofije; na eni strani predstavlja izhodišče za formiranje lastne strategije oziroma celovitega koncepta obrambne igre z osnovnimi načeli in principi, na drugi strani pa sistem učenja in treniranja obrambe ter sistem njenega kar najbolj učinkovitega konkretnega uveljavljanja na tekmah. Prikazuje jo naslednji model;



Slika 2. Shematski prikaz klasifikacije obrambnega segmenta košarkarske igre kot izhaja iz avtorjeve trenerske filozofije

4.2.2.2. Osnovna načela oziroma principi obrambnega segmenta košarkarske igre

Prvi sklop načel je taktično usmerjen v tekmovalno uspešnost ekipe ter tekmovalne cilje posameznih igralcev in celotne ekipe;

- *Obramba je napad na nasprotnikov napad (povzeto po Nikolič, 1993).*
- Obramba mora prisiliti napadalce, da ne igrajo tistega, kar želijo in so vnaprej pripravili . Napadu naj vsili igro, ki je manj trenirana in izdelana ter zaradi tega manj nevarna in učinkovita.
- Obramba in obrambni skok zmagujejo posamezne tekme, obrambni karakter (ob samozavesti še predvsem vztrajnost in nepopustljivost) ekipe in posameznih igralcev pa osvajajo prvenstva.

Drugi sklop načel vzpostavlja dominantno relacijo obrambne igre lastne ekipe do napadalne igre nasprotnika;

- Dobra obramba daje samozavest lastnemu napadu in povečuje negotovost nasprotnikovega napada.
- Če igra ekipa dobro obrambo, so igralci bolj samozavestni v napadu. Vedo, da bodo napake in neuspešnost svoje napadalne igre uspešno popravljali in nadoknadili v napadu.
- Za razliko od napada daje obramba zanesljivost in konstantnost. Uspešnost in učinkovitost napada je v visoki meri odvisna od odstotka zadevanja, ta pa, v veliko večji meri kot obramba, od okolja, ki ni konstanta in ga vselej ni mogoče niti predvideti niti kontrolirati (parket, koši, žoga, sodniške odločitve, vpliv publike in še kaj).

Tretji sklop se nanaša na grajenje psihologije in sociologije odnosov v ekipi;

- Z obrambo se večja kohezivnost ekipe, saj brez pomaganja in sodelovanja vseh petih igralcev ni uspeha.
- Sodelovanje in pomaganje ter večanje kohezivnosti neposredno vplivajo na prevzemanje (ponotranjanje) odgovornosti.

K temeljnim načelom dodajamo še **osnovne principe**, ki določajo razumevanje in pristop k izvajanju ter samo izvajanje individualnih in kolektivnih obrambnih nalog;

- Ključna je obramba 1:1 (preprečevanje prednosti in viškov), pri tem pa morata biti na maksimalno visokem nivoju tako individualna kakor tudi kolektivna odgovornost (obramba 1:1 ter visoka stopnja sodelovanja in pomaganja.)
- Igramo agresivno in fizično (v čvrstem telesnem kontaktu).
- Delo rok in nog mora biti usklajeno (podobno kakor pri rokometnih vratarjih).

- Vselej s pritiskom na podaje (pomik rok obrambnih igralcev na linijo podaje – »over play«).
- Ne dovolimo dobrih kotov sprejema žoge, prodorov, blokad in podaj.
- Preprečujemo in razbijamo pravočasnost (»timing«) sprejemanja podaj in podajanja ter blokad.
- Skušamo preprečevati in razbijati akcije s pritiskom na prve podaje (to nalogo ima predvsem obramba na centrih, ki imajo, kot napadalci, praviloma tudi slabšo tehniko prodora in podaj proti pritisku).
- Z največjim fokusom in odločnostjo obrambo usmerimo na ključne in udarne dele nasprotnikovih napadalnih sistemov oziroma kombinatorike (akcij za centre na položaju spodnjega centra, izrazite in najboljše strelce iz razdalje, ključne dele akcij z blokadami na žogi – »pick & roll, pick & pop«, izolacije, ...).
- Nasprotnim napadalcem ne dovolimo odprtih (nepokritih) metov na koš.
- Pri vsem tem je izjemnega pomena vsestranskost (polivalentnost) obrambnih igralcev (morajo imeti sposobnosti in znanja, da branijo tako igralce z kakor igralce brez žoge, tako mete iz razdalje kakor prodore, tako igro zunanjih igralcev v širini (»perimetru«) kakor igro bližje košu in pod košem).
- Pod svojim košem je potrebno dobiti skok za odbitimi žogami po zgrešenih metih nasprotnikov (doseči je potrebno vsaj 75 odstotno realizacijo).
- Dobiti je potrebno tudi bitko za tako imenovane »nikogaršnje žoge« (tudi ali predvsem ta segment je pokazatelj borbenosti in to tako v fizičnem kakor tudi mentalnem delu),

Navedena osnovna načela oziroma principe obrambnega segmenta košarkarske igre dodatno poudarimo še z dejstvom, da je uspešnost in učinkovitost obrambe nemogoča brez individualnega agresivnega **fizičnega kontakta**, ki ga mora biti posameznik sposoben realizirati in sprejemati tako na telesni kakor tudi mentalni ravni, prav tako pa je nemogoča tudi brez sodelovanja oziroma različnih taktično določenih oblik pomaganj, ki dajejo prave učinke ravno v interakciji z individualnim fizičnim kontaktom. Fizična igra (agresivni in čvrsti kontakti) se kaže v obliki;

- a. Individualnih preprečevanj (razbijanj) gibanj nasprotnikovega napadalca, za katerega je zadolžen določen obrambni igralec. To vključuje
 - postavljanje na smer gibanja napadalca (preprečevanje linearnih gibanj),
 - preprečevanje (razbijanje) ustrezne pozicije in kota blokad,
 - preprečevanje (razbijanje) pravočasnosti (»timing«) blokad,

- preprečevanje (razbijanje) koriščenja blokad,
- b. Sodelovanja in pomaganja v obrambnih akcijah soigralcev, torej v preprečevanju gibanj nasprotnikovih napadalcev, za katere so sicer zadolženi ostali obrambni soigralci. To vključuje
- preprečevanje (razbijanje) vtekanj brez blokad in po blokadah (»bump«),
 - agresivno prevzemanje s telesnim kontaktom,
 - zapiranje z agresivnim telesnim kontaktom (»box out«) po rotacijah.

Načelo agresivnega vzpostavljanja in uporabe fizičnega kontakta temelji na strategiji, ki poudarja pravočasnost vzpostavljanj telesnega kontakta (zmaguje tisti, ki ga vzpostavlja prvi) in je torej usmerjeno v prisiljevanje napadalcev v določena dodatna gibanja, v dodatna pasivna vodenja in odvečne podaje. S tem napadalcem odvzemajo čas znotraj časovne omejitve napada (24 sekund), jim onemogočajo organizacijo napada in jim preprečujejo kakovost izvedbe (v pravočasnosti in v koriščenju ustreznega prostora – »spacing and timing«) ter jih prisiljujejo v večanje števila individualnih tehničnih in taktičnih napak.

S pomočjo fizičnega kontakta in fizičnega pritiska se na napadalce kot posameznike in kot ekipo ustvarja ter stopnjuje psihični pritisk.

K načelu fizičnega kontakta ter njegovemu pomenu pri izvajanju obrambnega sodelovanja in pomaganja, dodajamo še načelo **komunikacijskega kontakta** (verbalnega in neverbalnega) med obrambnimi soigralci. Vse uspešne in učinkovite obrambe veliko in glasno govorijo ter z znaki in telesno govorico vzpostavljajo medsebojno komunikacijo, ki s tem le še stopnjuje, na eni strani, motiviranost in učinkovitost individualne in kolektivne obrambe, na drugi strani pa psihološki pritisk na nasprotnika.

4.2.2.3. Osnovne značilnosti kakovostne obrambe

Kakovost obrambne igre temelji na kar najbolj natančnem in doslednem izvajanju osnovnih načel in principov, kot jih je, v skladu s svojo trenersko filozofijo oziroma konceptom in taktično strategijo, za obrambni segment košarkarske igre predvidel in izdelal trener ekipe. To vključuje tudi sistem konkretnih navodil in nalog, ki so jih igralci in ekipa pripravljene (motivirani) ter fizično in mentalno sposobni (naučeni in trenirani) izvajati v celotnem ali vsaj pretežnem delu tekme. Prav po tem, koliko časa v teku trajanju tekme ter kako sistematično in dosledno posamezni igralci in celotna ekipa udeležujejo trenerjeve obrambne principe in naloge, je mogoče ocenjevati kakovost

obrambne igre oziroma ločiti kakovostne in vrhunske igralce in ekipe od povprečnih in nekakovostnih.

Katere so torej osnovne značilnosti in naloge, ki v okviru avtorjeve trenerske filozofije definirajo kakovostno raven obrambe ter seveda, kako to ekipa in igralci udeležujejo v igri;

- Igralci so v nizki preži na strani žoge in na strani pomoči. Gre za permanentno stanje pripravljenosti (za delovanje v preži s pripravljenimi rokami razširjenimi v širini ramen in pripravljenimi nogami).
- Igralci dobro kontrolirajo svoj obrambni položaj glede na žogo in glede na napadalce brez žoge (pravilni in pravočasni odskok v globino in/ali širino ter reakcija na vodenje žoge in podajo). Tudi pri tem velja, da so roke v višini ramen in v pripravljenosti. Po podaji so igralci sposobni taktično ustrezno odskočiti v nizki preži in v šprintu.
- Vidijo žogo in napadalca ter predvidevajo njegove akcije oziroma dejanja (anticipacija in reakcija; ko napadalci iščejo podajo se pametna obramba usklajeno razširi in pritisne na napadalce, ko iščejo prodor se strne).
- Obrambni igralci so agilni in dosledno dajejo svoj maksimum tudi v stanju nervoze, utrujenosti in bolečine ter psihičnega in fizičnega pritiska.
- Tekom celotnega časa posamezne obrambe verbalno in neverbalno komunicirajo (govorijo in opozarjajo) ter veliko pomagajo (prevzemanje, rotacije, pomoč – vračanje, ...)
- Tehnično so odlično podkovani (vse preže in gibanja v preži, usmerjanje in delo rok, pritisk na žogi in na podajo, približevanje, pomaganje in vračanje ob prodoru, podaji in blokadi, zapiranje in skok, horizontalno in vertikalno prevzemanje ob prodorih, križanjih in blokadah, rotiranje, igra s telesom in telesnim kontaktom, branjenje 1:1 in 1:2).
- Igrajo dobro z rokami (korektna uporaba rok v skladu s pravili igre). Uporaba rok je njihovo močno dopolnilo dela nog.
- Znajo igrati z in brez prevzemanja (vsa prevzemanja so aktivna in agresivna z dobrim delom rok).
- So mnogostranski in univerzalni (lahko pokrivajo in branijo napadalce različnih zmoglosti na zunanjih in centrskih položajih oziroma položajih pod košem).
- So agresivni in sposobni vzpostavljati telesni kontakt ter s tem izvajati neprestani fizični in psihični pritisk na nasprotnika.
- Ne dovolijo odprtega meta. Nasprotnika prisiljujejo v slabo selekcijo metov, prodorov in podaj ter povzročajo odvečna gibanja.

- Soigralcem so pripravljene in sposobni samozavestno in odločno pomagati, hkrati pa za soigralce vedo in zaupajo, da jim bodo pomoč vračali oziroma jim pokrili hrbet.
- Centri morajo znati preprečevati (razbijati) vhode v akcije, dobro braniti blokade na žogi, zapirati raketo pri prodorih in vtekanjih z nastavljanjem telesa in delom rok (upočasniti podaje pri prodorih) ter pri prodorih za trenutek braniti tudi situacije 1:2.
- Obrambni igralci, še zlasti centri, so sposobni dobro zapirati in skakati, center s centrom prevzemati pri blokadah na žogi in prodorih centrov.

Pri izvajanju teh značilnosti in nalog morajo igralci in ekipa vedeti ter upoštevati in izvajati naslednja konkretna navodila (razumeti jih je tudi kot pravila);

- Ne napadaj žoge pri vodenju brez kontrole prodora, žoge ne želimo vzeti ko napadalec vodi temveč ko zaključi vodenje (»potroši dribling«) in želi podati.
- Kontroliraj agresivnost pri nasprotnikovemu vodenju, da te ne »prebije« z lahkoto oziroma da ne narediš »neumne« osebne napake (velja še zlasti za zadnjih 7 sekund časovne omejitve napada).
- Tudi v obrambnih nalogah in akcijah uporabljaj varanje (varanje pomoči, varanje odvzemanja žoge, varanja podvajanja, ...).
- Ne dovoli prodora v smer, ki je taktično določena v okviru obrambnega koncepta (praviloma v sredino).
- V kolikor je obramba izigrana in ima nasprotnik možnost doseči zadetek iz neposredne bližine, to prepreči z močno osebno napako. Nasprotniku je torej bolje dovoliti izvajanje prostih metov kakor doseganje lahkih košev.
- Še posebej agresivno in na meji osebne napake igray obrambo do izpolnjenega bonusa osebni napak. Po izpolnjenem bonusu agresivnost prilagodi.
- Obramba 1:1 (na napadalcu z žogo) je individualna odgovornost obrambnega igralca. Sam mora braniti najmanj dva odboja (»driblinga«), šele na tretjem je upravičen do pomoči.
- Obramba se zaključi z zapiranjem in obrambnim skokom oziroma s pridobljeno posestjo žoge.
- Dosledno izvajaj obrambna pravila, ki se nanašajo na telesni kontakt (najpomembnejše pravilo; zmagovalec je tisti, ki vzpostavi telesni kontakt prvi).
- Dosledno izvajaj individualna in kolektivna taktična navodila. To velja še zlasti za tiste tipične situacije in napadalne akcije nasprotnika, za katere

so principi in pravila obrambe natančno določeni ter naučeni in trenirani (blokade od in na žogi, vtekanja, razbijanja blokad in gibanj, ...).

4.2.2.4. Temeljni tehnični elementi obrambe

V okviru predstavljene osnovne klasifikacije ter osnovnih načel in principov obrambnega segmenta košarkarske igre, seveda pa tudi ob upoštevanju prej navedenih značilnosti kakovostne obrambe in konkretnih navodil njenega izvajanja, kot temeljne izpostavljam naslednje tehnične elemente obrambe:

- a. Obrambne preže in gibanja v preži;
 - gibanje v obrambni preži s prisunskimi koraki (z grabljenjem sprednje in odrivanjem zadnje noge), pri čemer ne dopuščamo križanja nog ter dviganja težišča,
 - glava in trup sta v statičnem sproščenem položaju,
 - premočrtno gibanje in/ali gibanje s spremembami smeri (cikcak gibanje),
 - pri spremembi smeri gibanja uporabljamo obrat in odriv v povezavi («drop/swing step») v ozkem (več sprememb) in širokem koridorju. Pri tem, pri obratu in odrivu v novo smer, dajejo roke ritem, ravnotežje in inercijo,
 - tudi sicer delajo roke vedno znotraj ravnotežnega položaja (žoge ne krademo za vsako ceno temveč je delo rok usmerjeno v pritisk na vodenje žoge in organizacijo napada),
 - sprednja roka vrši pritisk na vodenje, zadnja pa na podajo.
- b. Vzratna preža («backpedaling»);
 - je gibanje vzratno v preži (tudi tek), ki ga izvajamo premočrtno ali s spremembami smeri (cikcak). Pomembna je pri ohranjanju razdalje med napadalcem in pri vzpostavljanju ravnotežja za ustrezno reakcijo.
- c. Prehodi iz preže v tek in obratno;
 - križni korak («crossover step») se uporablja pri prehodu iz preže v tek in nazaj v prežo,
 - koristimo še zlasti v situacijah, ko napadalec z žogo pridobi prednost,
 - izvaja se na mestu (iz mesta), premočrtno in nato ob spremembah smeri (cikcak in z obratom za 90 stopinj).
- d. Približevanje («closeout») ter preprečevanje in blokiranje meta;

- približevanje napadalcu z žogo pred metom ali vodenjem z zapiranjem taktično določene smeri napadalčevega gibanja (praviloma v sredino),
 - taktično se določa tudi razdalja do napadalca (proti slabšim strelcem na dolžino roke),
 - gibanje usmerjamo z nosom obrambnega igralca na notranjo ramo napadalca,
 - dve tretjini razdalje do napadalca je gibanje v teku in ena tretjina s cepetanjem in z dvignjenimi rokami,
 - roke pri približevanju naj bodo v položaju pripravljenosti, kar pomeni pokrčene v višini glave (zaradi vzpostavljanja in zadrževanja ravnotežja, ne iztegnjene).
- e. Tehnike gibanj pri pomaganju;
- nastavljanje telesa na smer gibanja nasprotnika (»bumping«) ter obrambna igra s vzpostavljanjem telesnega kontakta oziroma s telesom na igralcu z žogo ali/in brez žoge,
 - tehnika telesnega kontakta z rokami navzgor in nizkim težiščem ter izdihom v trenutku kontakta z napadalcem,
 - uporabljata se kot tehnika branjenja odkrivanja in vtekanja,
 - tudi branjenje »pivotiranja« oziroma preigravanja iz mesta (gre za reakcijo na gibanje napadalca, na njegovo »pivotiranje« in njegovo delo rok),
 - gibanje rok pri obrambi menjajoče napadalne igre pod koš in navzven (»in – out« igra z uporabo »yo-yo in digging« tehnike preže in dela rok),
 - gibanje v preži in delo rok v situaciji pomaganja obrambnemu igralcu, ki je pomagal (»help the helper« tehnika).
- f. Zapiranje in obrambni skok za odbito žogo po metu;
- dvotaktna tehnika z močnim prvim kontaktom,
 - vizualna kontrola žoge pri metu napadalca.
- g. Tehnike gibanj na igralcu brez žoge;
- branjenje proti sprejemu žoge na liniji podaje s prisunskimi ali s križnimi koraki (»overlay«),
 - pomikanje na linijo podaje z ali brez obrata glave,
 - tehnike gibanj v fazi pomaganja in vračanja pri obrambi podaj, blokad in prodorov (kontrola pozicije in žoge ter napadalca),
 - pomaganje z delom rok v gibanju bočno s prisunskimi koraki,
 - vračanje z odzivom in rotacijo kolkov ter s tehniko približevanja,

- pri pomaganju in obrambnih rotacijah obrambni igralec ne sme skakati, temveč ves čas ostati nizko in med pomaganjem spreminjati globino pomaganja glede na gibanje napadalca brez žoge, ki ga sicer pokriva oziroma brani,
- pomoč in vračanje mora biti »pametno«, kar v motoričnem izvajanju pomni, da mora biti racionalno in z anticipacijo ter v ravnotežju.

h. Delo rok

- delo rok na mestu (tehnika rokometnega golmana, roke v začetnem položaju v višini ramen),
- v preži na igralcu z žogo (sprednja roka vrši pritisk na vodenje, zadnja na podajo),
- v preži na igralcu brez žoge (pomik rok na linijo podaje – »overplay«),
- delo rok v približevanju in ostalih obrambnih elementih.

4.2.2.5. Temeljni taktični elementi obrambe

Že prej smo pojasnjevali, da je tekmovalna uspešnost ekipe mnogokrat bolj, kot od napadalne učinkovitosti, odvisna od obrambne uspešnosti, le-to pa gradi učinkovitost in doslednost izvajanja že navedenih načel in principov ter navodil in pravil, ki jih na podlagi zastavljenih obrambnih strategij in ciljev zaokrožujemo v celovit taktični sistem obrambnega segmenta košarkarske igre. Povsem razumljivo in jasno je, da kakovost in uspešnost realizacije postavljenega posameznega taktičnega koncepta (ali taktičnih konceptov, kadar jih trener predvidi več) določajo individualne fizične in mentalne obrambne sposobnosti igralcev, nadalje njihove individualne tehnične sposobnosti in znanje ter seveda zmožnosti, da te sposobnosti in znanje na tekmi realizirajo oziroma uveljavljajo.

Toda pozor; kljub temu, da na tem mestu izpostavljamo individualne sposobnosti in znanje se moramo zavedati in upoštevati, da za obrambo veliko bolj, kot za napad, velja dejstvo, da še tako kakovosten in motiviran posameznik oziroma posamezniki ne morejo sami ali vsak zase zagotavljati uspešnost obrambe. Medtem ko za napad velja, da lahko kakovostni posamezniki tudi bolj ali manj individualno s svojo učinkovito igro v napadu popeljejo ekipo do zmage, velja za obrambo, da kakovost in uspešnost ni nikoli določena s seštevkom obrambne kakovosti in uspešnosti posameznih igralcev, temveč je vselej posledica njihovega vzajemnega in usklajenega sodelovanja ter medsebojnega pomaganja. To sodelovanje in pomaganje pa določa kolektivna taktika obrambne igre ter individualno taktično znanje posameznih igralcev, ki omogoča in zagotavlja uspešno realizacijo zastavljenega taktičnega

koncepta igre v obrambi. V tem smislu je potrebno pojmovati in sistemizirati ter izgraditi in udejanjati obrambni taktični koncept v naslednjih korakih;

- a. Posamična oziroma individualna taktika v situacijah 1:1;
 - na napadalcu z žogo pri preprečevanju preigravanja in prodorov pod koš (iz mesta ali iz predhodnega vodenja) oziroma preprečevanje ustvarjanja prednosti napada (napadalnega viška),
 - na napadalcih brez žoge na strani žoge (preprečevanje vtekanj in onemogočanje blokad),
 - na napadalcih brez žoge na strani pomoči (prav tako preprečevanje vtekanj in onemogočanje blokad).

- b. Skupinska taktika v situacijah 2:2, 3:3 in 4:4, ko individualno taktično znanje nadgrajujemo ter vključujemo in postavljamo v sistem branjenja posameznih tipičnih univerzalnih ali specialnih napadalnih situacij in njihovih segmentov;
 - obramba proti odkrivanju,
 - obramba proti vtekanju (spredaj, zadaj),
 - obramba proti križanju na žogi in od žoge,
 - obramba proti blokadam na žogi in od žoge.

- c. Moštvena taktika v igri in situacijah 5:5;
 - postavljene obrambe: osebne,
 - conske,
 - kombinirane,
 - specialno usmerjene in prilagodljive (»match up«),
 - tranzicijske obrambe: organizirana ali neorganizirana, osebna »pressing« obramba, conska »pressing« obramba,
 - obrambe posebnih situacij: po sodniškem metu,
 - po prostih metih,
 - obramba iz čelne ali stranske črte,
 - situacije številčne premoči (»handicap« situacije),
 - razna podvajanja,
 - obrambe z varanji in presenečenji.

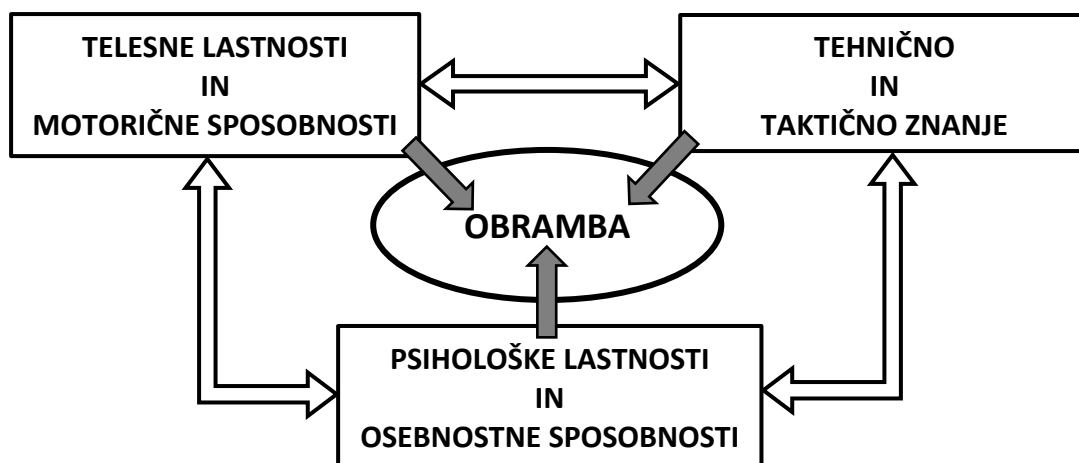
- d. Individualna, skupinska in kolektivna taktika pomaganja in sodelovanja;
 - kratka pomoč in vračanje pri obrambi zunanjih položajev (»help - recover«),

- kratka pomoč in vračanje pri obrambi na položajih centra (»yo-yo in digging«),
- sodelovanje in pomoč pri obrambi vtekanj,
- sodelovanje in pomoč pri obrambi blokad na žogi blokad od žoge,
- prevzemanje (vertikalno in horizontalno),
- sistem pomaganja in s tem usklajen sistem sodelovanja v rotacijah.

Vse navedene korake je potrebno učiti ter trenirati in uigravati v vseh situacijah, ki smo jih, glede na položaj igralca in žoge na igrišču, že definirali v izhodiščni klasifikaciji obramb (centralni položaj, položaj izpod in iznad 45° ter položaj spodnjega in zgornjega centra).

4.2.2.6. Za zaključek poglavja o obrambi

Velika večina trenerjev praktikov, s katerimi sem imel priložnost sodelovati ali se z njimi pogovarjati, pa tudi sam osebno, smo mnjenja, da na obrambno igro posameznih igralcev oziroma celotne ekipe vplivajo trije ključni segmenti, ki kakovost in uspešnost obrambe, kot prikazuje spodnji model, določajo vsak zase in medsebojno interaktivno povezani;



Slika 3. Shematski prikaz interaktivne povezanosti treh ključnih segmentov določanja kakovosti in uspešnosti obrambe

Da so za kakovostno in uspešno igro v obrambi potrebni vsi trije segmenti ni nobenega dvoma. Se pa ob definiranju in razumevanju predstavljenega modela vendarle zastavlja vprašanje; kako pomemben in kolikšen je vpliv posameznega segmenta? Je kateri prevladujoč ali pa so vsi enako pomembni in odločujoči?

Na podlagi lastnih izkušenj ter nekaterih primerjalnih analiz ekip in igralcev, ki sem jih treniral in vodil, bi to zadevo bilo možno ugotoviti in zaključiti naslednje;

- a. Trener najlažje in najbolj odločujoče vpliva na razvoj tehničnega in taktičnega znanja, ki je praviloma in predvsem stvar kakovosti ter količine in intenzivnosti učenja oziroma treniranja. Odločitve o tem in realizacija tega so skoraj izključno v rokah trenerja.
- b. Nekaj manj odločujoč je vpliv trenerja na telesne lastnosti ter na razvoj in igralno realizacijo motoričnih sposobnosti. Ali to pomeni, da so telesne lastnosti in motorične sposobnosti manj pomembne in manj odločujoče? Ker je odgovor vsekakor nikalen (prej obratno) morajo trenerji pri določanju sistema obrambne igre ter pri učenju in treniranju obrambe delovati v dveh smereh;
 - razvoju in treningu za igro v obrambi ključnih motoričnih sposobnosti morajo nameniti maksimalno pozornost ter s tem doseči maksimalen izkoristek telesnih sposobnosti svojih igralcev,
 - z ustrezno kakovostjo in obsegom treninga tehničnih in taktičnih elementov morajo doseči raven tehnično taktičnega znanja, ki bo v kar največji meri kompenzirala eventualne primanjkljaje na področju telesnih lastnosti in motoričnih sposobnosti.
- c. Velika večina igralcev, vse prevečkrat pa tudi trenerji, podcenjuje pomen in vpliv psiholoških in osebnostnih faktorjev na uspešnost igre v obrambi. Toda pri tem je potrebno vedeti in razumeti, da je kakovost in uspešnost igre v obrambi zelo pomembno odvisna na eni strani od mentalnih kapacitet igralcev za učenje, razumevanje in realizacijo tehnično taktičnih zahtev postavljenega obrambnega sistema, na drugi strani pa, kar je še bolj pomembno in ključno, od voljnega momenta oziroma motiviranosti in pripravljenosti za igro v obrambi, kar je vse neposredno povezano s karakternimi in temperamentnimi osebnostnimi lastnosti. Igra v obrambi je namreč že sama po sebi manj motivirajoča kot igra v napadu (motivacijski cilji, kot na primer doseganje košev, so v napadu lažje prepoznavni in bolj definirani), je fizično bolj zahtevna in naporna ter manj atraktivna in s strani javnosti manj opažena in cenjena.

Predstavljen model ter navedene ugotovitve in zaključki nas opozarjajo, da moramo v proces učenja in treniranja obrambe, ob tehnično taktičnem ter telesnem in motoričnem segmentu, obvezno vključevati še segment psihološkega razvoja in priprave igralcev. Skozi takšen proces formiranega kakovostnega obrambnega igralca označujejo naslednje karakteristike;

- ponos in pripadnost k ekipi,

- odgovornost do ekipe in soigralcev, ki se kaže v pripravljenosti sodelovati in pomagati,
- želja in volja ter pripravljenost na trdo delo,
- vztrajnost, disciplina in potrpežljivost,
- kontrolirana agresivnost,
- koncentracija in konsistentnost v izvajanju nalog,
- visoko razvita sposobnost anticipacije.

In seveda, preko posameznikov se razvijejo in postanejo to tudi karakteristike ekipe.

4.2.3. Napad

V predzadnjem vsebinskem poglavju te naloge bo predstavljen napadalni segment košarkarske igre. Zaporedje ni slučajno; za zaključni del smo prihranili najboljše in najlepše, kar košarka ponuja. Napadalne akcije ter meti na koš in številni zadetki so tisto, kar košarko izpostavlja kot eno najbolj atraktivnih ter ekonomsko in komercialno najuspešnejših športnih panog, ki med najvišje postavljene kotira tudi v športni javnosti, ljubitelji in spremljevalci športnih dogodkov oziroma tekem. Zagotovo je prav napadalna atraktivnost košarke tista, ki narekuje njeno medijsko odmevnost in s tem tudi odzivnost vlagateljev in sponzorjev.

Zaradi medijske odzivnosti ter odzivnosti in razumevanja pri ljubiteljih košarke, je napadalni segment igre tudi med igralci percipiran kot pomembnejši in kot tisti, ki po njihovem mnenju na eni strani bolje prezentira tako kakovost igralcev kakor kakovost in uspešnost ekip, na drugi strani pa ustvarja kar največje število privrženecv in podpornikov. Tudi zaradi tega igralci igra v napadu trenirajo raje in bolj motivirano, v napadalnem segmentu treniranja in igranja tekem so igralci praviloma bolj motivirani in angažirani.

In trenerji? Kljub zavedanju, da je največkrat obramba tista, ki v kontinuiteti prinaša in predvsem zagotavlja dolgoročno tekmovalno uspešnost, tudi trenerji praviloma vidijo in razumejo napadalni segment košarke kot tisti, v katerem so lahko bolj ustvarjalni in v katerem lahko v večji meri dokazujejo svoje strokovno znanje in sposobnosti. Tudi trenerjem je izbor in postavljanje ter učenje in treniranje napadalnega sistema, seveda pa predvsem njegovo izvajanje na tekmah, prijetnejši del trenerskega posla.

In nobenega dvoma ni, napadalno usmerjenost igralcev in trenerjev, ki naj zagotavlja atraktivnost, v kar največji meri ne le podpirajo, temveč tudi ustvarjajo, še vodstva klubov oziroma odločevalci in managerji. Razlogi za to so jasni; večja kot je gledanost in medijska odmevnost, večji so ekonomski in komercialni učinki. Prav zaradi tega pa je ena ključnih nalog trenerjev, da v procesu učenja in treniranja igralcev ter vodenja ekip

ustvarijo med obrambnim in napadalnim segmentom igre ustrezno ravnotežje ter medsebojno dopolnjevanje in sinergijo.

4.2.3.1. Osnovna klasifikacija in opredelitev osnovne strukture napadalnih sistemov

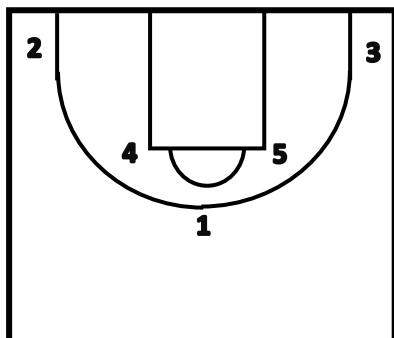
Tako kot pri opredeljevanju in klasifikaciji obrambnih sistemov, velja enako tudi za, v nadaljevanju predstavljene, klasifikacije napadalnih sistemov; sicer izhajajo iz obstoječih in v strokovni literaturi navedenih opredelitev in klasifikacij, se pa avtorjeve od njih odmikajo v smeri njegove trenerske filozofije ter izbranih in v praksi uporabljenih napadalnih konceptov. Tako v osnovi ločimo;

- a. Prehodne ali tako imenovane hitre napadalne sisteme, ki bi jih lahko opredelili kot organiziran, vendar pa mehko strukturiran, hiter prehod iz obrambe v napad. V okvir teh napadov vključujemo;
 - primarni protinapad, kjer so praviloma ob številčni premoči napadalcev določeni osnovni koridorji napadanja ter najkrajše linije gibanja napadalcev z žogo ali po sprejemu žoge proti košu,
 - sekundarni protinapad, kjer se številčna premoč ustvarja z linijami gibanja igralcev znotraj osnovnih koridorjev,
 - zgodnji napad, kjer praviloma ni številčne premoči napadalcev, prednost napada pa ustvarjajo zaradi slabše postavljene in še ne formirane obrambe.
- b. Postavljene napade, kjer ni številčne premoči (igra 5:5) proti že postavljeni oziroma organizirani obrambi.

Postavljene napadalne sisteme nadalje opredeljujemo in delimo glede na;

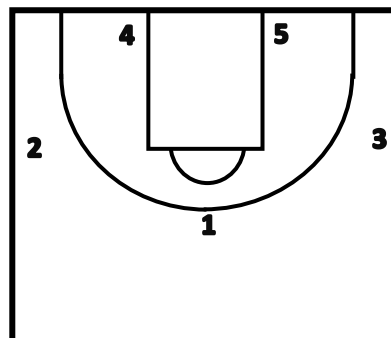
- c. Obrambne postavitve (napadi proti različnim osebnim obrambam, proti conskim obrambam, proti kombiniranim in specialnim obrambam).
- d. Kontinuiteto in vrsto napadalnih gibanj (kontinuirani napadi, napadi brez blokad, napadi z enostavnimi ali kompleksnimi blokadami od žoge, napadi z blokadami na žogi).
- e. Formacijo oziroma razporeditev napadalcev, še posebej glede na položaj in razporeditev centrov (igralcev na igralnih mestih 4 in 5), kar podrobneje prikazujejo naslednje sheme;

NAPADI Z DVEMA CENTROMA



NAPAD 1-2-2

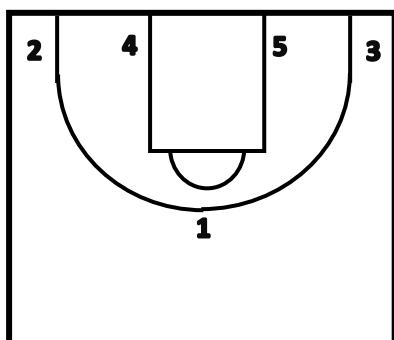
- par centrov zgoraj
- krilna igralca spodaj



NAPAD 1-2-2

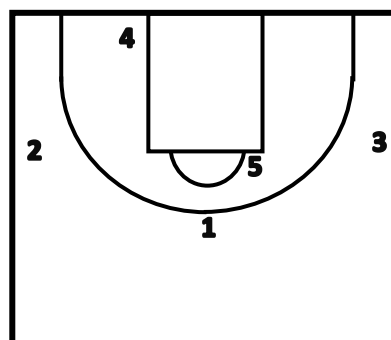
- par centrov spodaj
- krilna igralca zgoraj

NAPADI Z DVEMA CENTROMA



NAPAD 1-4

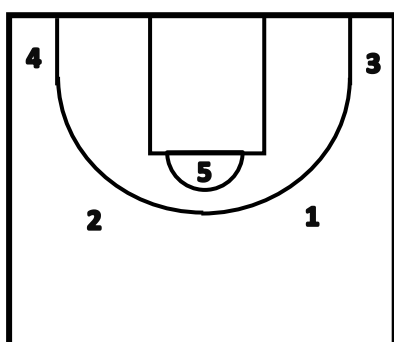
- par centrov spodaj
- krilna igralca spodaj



NAPAD 1-3-1

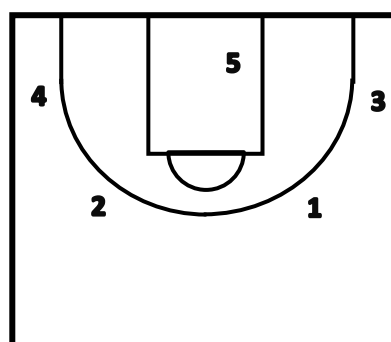
- par centrov diagonalno
- krilna igralca zgoraj

NAPADI Z ENIM CENTROM



NAPAD 2-1-2

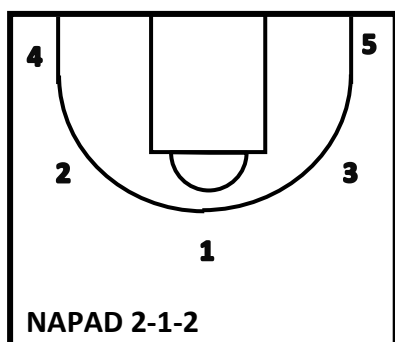
- center zgoraj («high post»)
- 4 zunanji igralci



NAPAD 2-2-1

- center spodaj («low post»)
- 4 zunanji igralci

ŠIROKI NAPAD BREZ CENTRA



- 5 zunanjih igralcev

Slika 4. Prikaz klasifikacije napadalnih sistemov glede na formacijo oz. razporeditev igralcev (še zlasti centrov) v začetni fazi napada

Slednja klasifikacija (točka e.), ki torej temelji na formaciji in razporeditvi igralcev v začetni fazi napada, je najpogosteje uporabljana. Kot taka daje namreč najboljši uvid v osnovno strukturo zaporedja faz oziroma konkretnih akcij določene napadalne kombinatorike, ki so naslednje;

- a. Vhod v napadalno kombinatoriko, ki je možen
 - s podajo ali
 - z vodenjemna levo ali desno stran napadalne formacije.
- b. Udarni del napadalne kombinatorike, ki je ciljno usmerjen ali
 - v določeno napadalno akcijo (potencialna možnosti doseganja koša),
 - na določenega igralca, ki v določeni situaciji pridobi določeno prednost za doseganje koša.
- c. Zaključek napada oziroma realizacija (met na koš).

Poznavanje klasifikacije in osnovne strukture napadalnih sistemov je torej strokovni temelj, ki trenerjem omogoča sistematičen in analitičen pristop k izboru ustreznih napadalnih sistemov in kombinatorike.

4.2.3.2. Napadalni koncept ter izbor napadalnih sistemov in kombinatorike

Poznavanje in razumevanja klasifikacije napadalnih sistemov je osnova za izdelavo lastnega napadalnega koncepta. Ta je podlaga, da iz širokega nabora napadalnih sistemov in kombinatorike izberemo tiste, za katere ocenjujemo in predvidevamo, da bodo v tekmovanju in na tekmah dajali željeno kakovost

igre ter nam omogočali doseganje pričakovane ravni učinkovitosti in ciljne tekmovalne rezultate oziroma uspešnost. Praksa kaže, da so se pri tem izoblikovali trije možni pristopi;

Prvi pristop je značilen za trenerje, ki delujejo na ravni najkakovostnejših vrhunskih tekmovanj (NBA, Euroliga, nacionalna prvenstva košarkarsko najbolj razvitih in uveljavljenih držav) ter v visoko profesionalnih klubih z velikimi finančnimi proračuni. Pred te trenerje so praviloma postavljene zelo visoke zahteve tako glede tekmovalne uspešnosti, kakor tudi glede kakovosti in atraktivnosti igre. Zaradi tega se trenerji v teh klubih vnaprej in že v prvem koraku odločajo za takšen izbor napadalnih sistemov in kombinatorike, za katere predvidevajo, da bodo z njimi uspešno realizirali zahtevane cilje. Šele drugi korak je formiranje ekipe ter selekcija in usmerjanje igralcev v natančno določene igralne vloge znotraj izbranega napadalnega koncepta; trenerji izbirajo igralce, ki imajo kakovost in karakteristike za kar najbolj zanesljivo realizacijo kar največjega obsega tehničnih in taktičnih zahtev izbrane napadalne kombinatorike.

Prav obratna je situacija v okviru **drugega pristopa**; trener ima na razpolago bolj ali manj vnaprej določeno sestavo ekipe ter igralce določene kakovosti in karakteristik oziroma tehnično taktičnih sposobnosti in znanj. V tem primeru je trener primoran izbor napadalnih sistemov in kombinatorike prilagajati igralcem in ekipi.

Tretji pristop bi lahko označili kot dolgoročno **razvojni** saj je značilen za trenerje, ki so usmerjeni v izvajanje kontinuirane selekcije igralcev ter v njihov razvoj. Na eni strani izbirajo igralce, ki bodo v procesu učenja in treniranja dosegali tisto raven kakovosti, ki jim bo omogočala uspešno igro znotraj postavljenih napadalnih sistemov, na drugi strani pa se odločajo o napadalnem konceptu ter izbirajo tiste napadalne sisteme, ki bodo selekcionirane igralce usmerjali oziroma jim omogočali razvoj. Določen način igre znotraj določenega napadalnega sistema namreč od njih zahteva osvajanje (učenje) določenih tehnično taktičnih znanj in sposobnosti ter njihovo izvajanje na določeni zahtevnostni ali kakovostni ravni. To jim v procesu treniranja hkrati tudi omogoča nadaljnje napredovanje in uveljavljanje.

Ne glede na navedene možne pristope pa praksa kaže, da je tudi na ravni kakovostne in vrhunske košarke, vse preveč trenerjev, ki formiranje lastnega napadalnega koncepta (v okviru lastne trenerske filozofije) ter izbor napadalnih sistemov in kombinatorike izpeljejo s premalo strokovno

pretehtanim in utemeljenim povzemanjem (nemalokrat pa kar s kopiranjem) napadalnih sistemov drugih ekip oziroma njihovih trenerjev. Pri tem so te odločitve največkrat posledica premalo kritičnih preferenc do določenega napadalnega sistema ali pa preprosto zaradi dejstva, da je napadalni sistem, ki ga trener povzema ali kopira, učinkovit in tekmovalno uspešen.

Da, tudi to je posledica, žal negativna, globalizacije košarkarskega športa in široke dostopnosti do vsakovrstnih informacij, ki jo omogoča svetovni splet.

4.2.3.3. Cilji ter osnovna načela oziroma principi napadalnega segmenta igre

Ne glede na pristop mora biti izbor napadalnih sistemov in kombinatorike ciljno usmerjen. Cilji sicer seveda izhajajo iz trenerjeve filozofije, toda ne glede na takšno ali drugačno filozofijo so nekateri cilji toliko osnovni, da jih lahko poimenujemo kot **splošni cilji**;

- Dober napad se prične z dobro obrambo oziroma je posledica in nadaljevanje obrambe. Uspešna obramba ustvarja možnosti za doseganje tako imenovanih »lahkih košev« (koši, ki so ob številčni in/ali prostorski prednosti napadalcev ter brez neposrednega delovanja obrambnih igralcev, doseženi iz neposredne bližine), lahki koši pa dajejo napadalcem potrebno samozavest.
- Ključ napada je ustvariti si več situacij za met na koš, kot nasprotnik, ali še bolje, ustvariti si več tako imenovanih »odprtih« metov na koš (met iz bližine ali srednje in večje razdalje brez neposrednega delovanja obrambe), kot nasprotnik.
- Za ustvarjanje teh situacij je, v relaciji do nasprotnika, potrebno doseči in realizirati naslednje; manj izgubljenih žog,
več pridobljenih žog,
več napadalnih skokov (ponovljene možnosti za met),
več obrambnih skokov (več nasprotnih napadov),
izsiliti in realizirati več prostih metov.
- Kontrola tempa in ritma tekme oziroma s kolektivno taktiko dosegati takšen tempo in ritem igre, ki daje naši ekipi večjo zanesljivost realizacije napada, kakor nasprotniku (vedeti, kdaj ritem poteka tekme spremeniti oziroma kdaj tempo igre pospešiti in kdaj zaustavljati).

Za razliko od splošnih dodajamo še **specialne (taktične) cilje**, ki se nanašajo na usmerjenost in taktiko izvajanja in realizacije določenih napadalnih sistemov v določenih tekmovanjih oziroma na določenih tekmah. Ti cilji so torej vezani na konkretni taktični načrt našega napadanja nasprotnikovega obrambnega

sistema oziroma njegovih konkretnih obrambnih akcij. Trenerji te cilje določajo na osnovi analize nasprotnikove igre ter pri tem ugotavljajo in predvidevajo;

- vrste obramb in obrambnih sistemov, ki jih uporablja nasprotnik,
- slabosti, pomanjkljivosti in najpogostejše napake v obrambi nasprotnikove ekipe,
- slabosti, pomanjkljivosti in najpogostejše napake posameznih igralcev,
- točke napadanja nasprotnikove obrambe (ekipe in posameznikov),
- napadalne sisteme in kombinatoriko ter konkretne akcije, s katerimi bo ekipa in izbrani igralci napadali posamezne točke nasprotnikove obrambe,
- tempo in ritem napadalne igre.

Uspešnost realizacije splošnih in specialnih (taktičnih) ciljev je odvisna od osnovnih načel oziroma principov napadalne igre. Tudi te seveda trenerji določajo na osnovi svoje trenerske filozofije, so pa ključni usmerjevalec procesa učenja in treniranja napadalnega segmenta igre tako na področju skupinske in kolektivne taktike kakor tudi na področju individualne taktike in tehnike. Praktično to pomeni, da skozi proces učenja in treniranja dosežemo takšno kakovostno raven napadalne igre, v kateri so igralci in ekipa sposobni realizirati taktične naloge določenega oziroma izbranega napadalnega sistema s kar najbolj doslednim izvajanjem naslednjih načel oziroma principov;

- a. Načela sodelovanja ter ekipne učinkovitosti in uspešnosti;
- učinkovitost je posledica sodelovanja več napadalcev,
 - tudi najkakovostnejši vrhunski napadalci ne morejo sami in zgolj s svojo, še tako učinkovito individualno igro, v kontinuiteti in dolgoročno zagotavljati ekipne uspešnosti napada. Pri tem velja posameznikom, ki želijo izstopati, pojasniti naslednje;
 - brez sebičnosti,
 - lastna individualna statistika ni pomembna,
 - več kot daš ekipi, več ti soigralci in ekipa vračajo,
 - s svojo igro naredi boljše tudi soigralce,
 - sodelovanje in vzajemna pomoč v napadu z uporabo neverbalne in verbalne komunikacije ter izkoriščanjem tehnično taktičnih elementov napada (podaje, vročanja, blokade, igra brez žoge in odkrivanja, ...).

Še zlasti pri slednjem velja opozoriti, da kolektivnost in pomaganje še zdaleč nista samo stvar obrambe. Zaradi tega velja dodati še naslednje načelo;

- bolj kot je kolektivna obramba in več kot je v obrambnih akcijah sodelovanja in pomaganja, bolj mora biti kolektiven napad in z več sodelovanja in pomaganja morajo delovati napadalci.
- b. Načela delitve igralnih vlog;
- osnova organiziranega izvajanja določenega napadalnega sistema in kombinatorike je sistematično usmerjanje posameznih igralcev na ustrezna igralna mesta (branilci, krila, centri),
 - znotraj napadalne kombinatorike in usmerjanja na igralna mesta ter znotraj taktičnih ciljev se določijo igralne vloge in taktične naloge posameznih napadalcev (organizatorji, postavljalci blokad, realizatorji izpod koša in strelci iz razdalje, ...),
 - pri usmerjanju na igralna mesta ter pri delitvi igralnih vlog težimo (v procesu selekcije ter učenja in treniranja) k vsestranskosti igralcev. To nam omogoča, da lahko znotraj napadalnega sistema ter v skladu s konkretnimi taktičnimi cilji in nalogami, vloge igralcev in taktična pravila učinkovito menjujemo.
- c. Načela vzpostavljanja hierarhije igralnih vlog je potrebno realizirati v dveh smereh. Prva se nanaša na sociologijo delovanja ekipe ter interakcijo medosebnih odnosov znotraj ekipe, na kar trenerji pravzaprav nimajo neposrednega vpliva oziroma nanjo vplivajo posredno s selekcijo in usmerjanjem igralcev.

Druga, za igro in tekmovalne dosežke mnogo pomembnejša, mora biti v pretežni meri domena trenerjevega dela oziroma mora biti ustvarjena in uveljavljena s procesom učenja in treniranja ter predvsem uigravanja napadalnih sistemov. Gre za vzpostavljanje hierarhije nosilcev igre znotraj taktike napadalnega sistema in konkretnih taktičnih nalog, praviloma pa se nanaša na definiranje posameznih nosilcev odločitev in prevzemanja odgovornosti v določenih igralnih situacijah, na določenih igralnih mestih in z določenimi igralnimi vlogami;

- hierarhijo določa trener na podlagi dejansko izkazane (v procesu treninga) kakovosti ter igralnih in psiholoških sposobnosti posameznega igralca,
- odločitve o organizaciji napada sprejemajo igralci, ki izkazujejo sposobnosti vodenja,
- realizacija mora biti v domeni najbolj konsistentnih strelcev,
- hierarhija mora temeljiti na spoštovanju enakovredne pomembnosti vseh vlog ter upoštevanju načel sodelovanja,

- odločevalci in realizatorji se morajo zavedati, da je njihova učinkovitost in uspešnost posledica sodelovanja.
- d. Načela taktične discipline in preciznosti izvajanja;
- s potrpežljivo igro ustvariti višek in prednost za doseganje »lahkih košev« in odprtih metov izpod koša ter iz srednje in večje razdalje,
 - dosledno uporabljanje taktike dodatne podaje (»extra pass«),
 - preciznost v izvajanju izvežbanih in dogovorjenih napadalnih sistemov ter kombinatorike;
 - igraj po dogovoru,
 - precizna časovna usklajenost (»timing«),
 - precizna razporeditev igralcev po igralnih mestih,
 - precizna prostorska usklajenost (»spacing«).
 - kolektivna in individualna selekcija metov.
- e. Načela kontrole igre in tekme;
- kontrola tempa in ritma igre ter časovnega ravnotežja v poteku tekme,
 - časovna kontrola posameznih faz oziroma akcij napadalne kombinatorike (organizacija, vhod v napad, udarni del in zaključek napada),
 - kontrola posesti žoge (povezana z zanesljivostjo izvajanja akcij),
 - kontrola igre in poteka tekme glede na gibanje rezultata. Tudi ob negativnem rezultatu; igraj brez panike,
 - napadaj znotraj sistema in kombinatorike,
 - ne rešuj rezultatskega primanjkljaja z individualno igro,
 - vztrajaj pri dogovorjeni selekcije meta.
- f. Osnovni in najbolj bistveni taktični principi napadanja;
- sistematično napadamo nasprotnikove šibke točke in pomanjkljivosti v obrambi,
 - potrpežljivo ustvarjanje in iskanje prostega igralca (24 sekund časovne omejitve napada je dovolj časa, prekršek izteka 24 sekund in 5 sekund neaktivne posesti žoge ne štejemo kot izgubljene žoge),
 - uravnoveženost notranje (igra pod koš) in zunanje igre oziroma igre v širino,
 - časovna in prostorska usklajenost na strani žoge in na strani od žoge,
 - vzdrževanje širine napadanja

- anticipacija oziroma predvidevanje (»čitanje«) obrambnih akcij nasprotnika,
- spremljanje prodorov ter koriščenje ustvarjenih prednosti (viškov) in odprtih prostorov,
- izpostavljen pomen skoka v napadu ter pomen napadalnega ravnotežja za pravočasen prehod v obrambno ravnotežje (branjenje nasprotnikovih proti napadov in prehodnih napadov).

4.2.3.4. Temeljni tehnični in taktični elementi napada

Medtem ko smo v obrambnem segmentu temeljne tehnične in taktične elemente predstavili ločeno, jih v napadalnem segmentu predstavljamo skupaj in povezano. Razlog za tak način vidimo v dejstvu, da so tehnični in individualni taktični elementi napadalne igre v zelo tesni medsebojni povezanosti oziroma, da je njihovo učinkovito izvajanje v igri in tekmi v kontinuirani interaktivni nadgradnji. Kakovostnejše, hitrejše in agilnejše izvajanje tehničnih elementov omogoča širši izbor individualnih taktičnih rešitev. Obratno pa iskanje in uveljavljanje novih taktičnih rešitev zahteva tudi nenehno osvajanje in izpopolnjevanje napadalne tehnike.

V tem smislu kot ključne izpostavljamo naslednje elemente;

- a. Ves čas trajanja napada morajo biti napadalci na strani žoge in na strani od žoge maksimalno pripravljene na aktivna in agilna gibanja;
 - nizka napadalna preža z ali brez žoge, ki omogoča hitro reakcijo,
 - princip gibanja brez ali z žogo je »sprint – stop – sprint«, pri čemer so sprinti kratki, zaustavljanja pa hitra in v ravnotežju,
 - v vseh napadalnih gibanjih mora biti napadalec sposoben sprejeti, vzpostaviti ali vzdrževati telesni kontakt oziroma tudi v telesnem kontaktu ustrezno reagirati,
- b. Kontrola prostora med igralcem z žogo in ostalimi igralci na strani žoge ter na strani od žoge. Taktiko kontrole prostora omogoča ustrezna tehnika gibanj brez ali z žogo;
 - popravljanje kota podaje in kota sprejemanja žoge,
 - popravljanje kota podaje z vodenjem,
 - pomen podaj iz vodenja (hitre in ostre enoročne podaje),
 - napadalci brez žoge izkoriščajo pomaganja in napake v položaju obrambnih igralcev za vtekanja.
- c. Anticipacija oziroma predvidevanje (»čitanje«) obrambnih akcij nasprotnika;

- napadalec mora vselej videti položaj žoge in položaj obrambnega igralca, ki ga pokriva ter obrambnih igralcev, ki bodo kot pomoč delovali v ali po fazi sprejema žoge,
 - pomembno še zlasti v fazi odkrivanja pred sprejemom žoge,
 - položaj sprejema žoge mora omogočati hitro reakcijo z žogo.
- d. Podaje;
- iz tehnično taktičnega vidika izpostavljam pomen podaj iznad glave,
 - močne, ostre in precizne podaje ter pravočasnost podaj,
 - pravočasnost ter časovna in prostorska usklajenost podaj.
- e. Sprejem žoge oziroma reakcije napadalca po sprejemu žoge:
- pri sprejemu žoge za met je zaradi vzpostavljanja ravnotežja potrebno »vstopiti v žogo« (»step in to the ball«),
 - če je le mogoče je žogo potrebno sprejemati z eno taktičnim zaustavljanjem, ki omogoča vse možne reakcije iz položaja trojne nevarnosti,
 - aktivno obrambo proti sprejemu žoge ali zelo blizu napadalca takoj ob sprejemu žoge le-ta »prebija« že v fazi sprejema žoge,
 - če je obrambni igralec v približevanju, ga napadalec počaka v trojni nevarnosti in z varanjem ter preigra z reakcijo po varanju,
 - v primeru dobre in taktično pravilne obrambe je sprejem žoge v diagonalnem položaju glede na položaj obrambe.
- f. Vodenje in blokade na žogi morajo biti konkretno usmerjeni v ustvarjanje prednosti (viška) ter odprtih prostorov za vtekanja in podaje;
- zaustavljanje in prijemanje žoge po vodenju mora biti kontrolirano (ne zaključiti vodenja oziroma »izgubiti drblinga« preden ni tehnično ali taktično izvedljiva odločitev o podaji ali metu),
 - s tem v zvezi ponovno izpostavljam pomen podaj iz vodenja (hitre in ostre enoročne podaje),
 - prodori morajo biti agresivni ter v smeri koša in realizacije,
 - aktivno in hitro vodenje ter koraki,
 - močno držanje žoge,
 - sposobnost hitrega ustavljanja v ravnotežni položaj,
 - ustavljanje na dve nogi (eno ali dve taktično).
- g. Blokade na žogi (še zlasti »pick & roll« in »pick & pop«) so v moderni košarki eden ključnih elementov ustvarjanja prednosti (viška). Zaradi tega je tehnična preciznost in preciznost v taktiki izvajanja ter tehnično

taktična usklajenost izvedbe bistvenega pomena za kakovost in učinkovitost napadalne igre;

- pravila gibljivega izvajanja blokad na žogi za postavljalce blokad in igralce, ki blokade koristijo,
- hitrost ter tehnika in taktika odvajanja po blokadi,
- uporaba varanj pri postavljanju in koriščenju blokad na žogi,
- uporaba hrbtnih blokad in menjave kotov blokad na žogi.

h. Blokade od žoge;

- čakanje na blokade ter časovna in prostorska usklajenost igralcev, ki postavljajo in igralcev ki sprejemajo (koristijo) blokade
- sprint v postavljanje blokade in v odvajanje po blokadi,
- sprint v koriščenje blokad,
- koriščenje telesnega kontakta pri postavljanju in koriščenju blokad.

4.2.3.5. Zaključek poglavja o napadu

Neglede na trenersko filozofijo in neglede na pristope k izbiri napadalnih sistemov, je v fazi snovanja koncepta napadalne igre potrebno predvideti vsaj ključne napadalne odgovore na možne nasprotnikove obrambne strategije in postavitve. To pomeni, da mora trener za svojo ekipo pripraviti vsaj naslednje osnovne napadalne sisteme;

a. Napad proti osebni obrambi

- kar najbolj univerzalen in širok kompleksen napad z različnimi vhodi,
- napad za igro pod koš,
- specialni taktično usmerjen napad.

b. Napad proti conskim obrambam, ki naj bo kar najbolj univerzalen in z manjšimi prilagoditvami ustrezen za uspešno napadanje parnih in neparnih conskih obrambnih postavitve ter tudi kombiniranih obramb.

c. Napadalno kombinatoriko za specialne situacije;

- uvajanje žoge v napadalni polovici iz strani,
- uvajanje žoge v napadalni polovici izpod koša.

d. Prehodni napad s predvideno kombinatoriko v primarni in sekundarni fazi izvajanja.

Seveda je tako ozek izbor le osnovni in kot tak ustrezen le za ekipe z manj kakovostnimi igralci ter za ekipe, ki sodelujejo v tekmovalni konkurenci nižje ravni. Bolj kot je raven tekmovalja kakovostna in zahtevna, bolj kot je kakovostna selekcija igralcev in višje kot so zastavljeni tekmovalni cilji in cilji kakovosti igre, večji obseg napadalnih sistemov potrebujemo.

Najkakovostnejše in vrhunske profesionalne ekipe v najzahtevnejših mednarodnih tekmovanjih vključujejo v svoj nabor napadalne kombinatorike tudi več kot 20 različnih napadalnih sistemov, pri čemer ima vsak od njih več različic vhodov in zaključkov. Na posameznih tekmah seveda ne koristijo celotnega nabora; izbor zelo ciljno omejijo na tiste sisteme, za katere predvidevajo, da najbolj učinkovito napadajo nasprotnikove obrambne deficite in slabosti.

Kakršnikoli že je obseg napadalnih sistemov in kombinatorike, pa pri tem ne moremo mimo dejstva, da lahko ekipa in igralci uspešno izvajajo le tiste, ki jih razumejo, osvojijo in v procesu treninga uigrado ter avtomatizirajo vsaj do ravni osnovnih vhodov in zaključkov. Ob tem je zelo pomembno, da trener pred tekmo, tudi glede izbora napadalnih sistemov, pripravi ustrezen taktični načrt («game plan»), v katerem praviloma predvidi;

- Tekmo začnemo s kompleksnimi in kolektivnimi napadi, saj je na začetku tekme potrebno vzpostaviti ustrezno raven igre in jo vzdrževati do konca tekme.
- Ti napadi vključujejo v igro kar največje število igralcev, ki delajo eni za druge in si soodvisno ustvarjajo priložnosti za met. Takšen sistem napada bo že sam po sebi izpostavil najbolj razpoložene igralce, ki bodo v nadaljevanju prevzemali največ odgovornosti.
- Zaradi kompleksnosti napada in zaradi sistematičnih gibanj, kjer je v igri ustrezno ravnotežje, dela obramba več napak in več osebnih napak. Kolektivni kompleksni sistem je vsekakor težje braniti kakor individualne akcije posameznikov, saj je obramba pri slednjih pripravljena na pomoč. V kompleksnem sistemu napadanja je obramba manj pripravljena na pomaganje. Poleg tega nikoli ne veš od kod, v danem trenutku akcije, preti največja nevarnost, saj je vsako gibanje potencialna nevarnost za doseganje koša.
- Sistem kompleksnejšega in kolektivnega napadanja omogoča boljše kontrolo žoge in igre, kontrolo skoka v napadu in organizirano vračanje v obrambo.
- Takšna igra sistematično fizično in psihično utruja nasprotnika in to ne samo posameznike, temveč tudi celoten sistem obrambe.
- Dobra obramba se začne s kontroliranim in sistematičnim napadom, kjer ni velikih tveganj in kjer je vnaprej vzpostavljeno obrambno ravnotežje.
- Zaradi tega je v pripravi na določeno tekmo potrebno kompleksne napade trenirati pri maksimalnem pritisku obrambe, da kontroliramo pravilnost izvedbe v stresnih situacijah (situacijah pritiska).

- S taktičnim načrtom tekme je v določenih napadih natančno določena tudi trenutna zadolžitev posameznikov, ki pravočasno in pravilno opravljajo svoje naloge v zahtevanem ritmu in zaporedju.
- Za igralce, ki so v uvodnem delu tekme izkazali svojo razigranost, sproščenost in samozavest imamo pripravljen specialne napade ali tako imenovane »izolacije«.

4.2.4. Metodika učenja in treniranja košarke

Izbor in določitev metod ter formiranje metodičnega modela učenja in treniranja obrambe in napada je zadnja, končna postaja v procesu izgradnje celovitega igralnega sistema ekipe. V končni konsekvenci je torej ta model na eni strani odraz celovite trenerjeve filozofije in strategije, na drugi strani pa rezultat sistematičnega razmisleka in odločitev, ki naj praviloma potekajo v naslednjih korakih;

Prvi korak je analiza za igro relevantnih in trenutno aktualnih individualnih pred dispozicij in sposobnosti ter znanj in izkušenj, s katerimi posamezni igralci v ekipi že razpolagajo. Pridobljeni in analizirani podatki nam omogočajo vstop v

Drugi korak, ki zajema predvidevanje in oceno možnosti individualnega razvoja posameznih igralcev in njihove individualne kakovostne ravni igre. K temu je potrebno dodati še oceno tistih njihovih mentalnih in karakternih lastnosti, za katere vemo ali predvidevamo, da bodo pri realizaciji določenih igralnih nalog ali celotnega sistema igre v obrambi in napadu ključnega pomena. Oboje nam omogoča simulacijo vlog posameznikov ter oceno njihove komplementarnosti, interaktivnosti in možnosti sodelovanja.

V **tretjem koraku** se trener odloča o

- izboru taktičnih sistemov v obrambi in napadov,
- vrstah obramb in taktičnih rešitvah za posamezne napadalne sisteme ter posamezne situacije in napadalne akcije nasprotnika,
- in obratno tudi o izboru napadalnih sistemih proti nasprotnikovim obrambam,
- določitvi temeljnih načel in principov ter pravil igre in pravil izvajanja nalog,
- vlogah in nalogah posameznih igralcev znotraj taktičnih sistemov.

Četrty korak je izbor metod učenja in treniranja ter določitev periodizacije trenažnega procesa. Pri obojem je potrebno upoštevati usklajenost in komplementarnost učenja in treniranja posameznih vsebin z ostalimi vsebinami (telesna priprava, individualna tehnika brez in z žogo, individualna ter skupinska in kolektivna taktika obrambe in napada).

Čeprav smo izbor metod učenja in treniranja opredelili kot zadnji korak izgradnje obrambnega sistema ekipe, je na tem mestu vendarle potrebno dodati še **peti korak**. Gre za sistematično evalvacijo celotnega sistema igre skozi analiziranje dela na treningih,

skozi igranje pripravljalnih in prvenstvenih tekem ter skozi kontinuiran proces nadgrajevanja in izpopolnjevanja igre v obrambi in napadu. V to mora biti vgrajen tudi razvoj metodike, kar praktično in na izvedbeni ravni pomeni, da mora trener v proces učenja in treniranja vselej dodajati nove vsebine in posamezne vaje, ki igralce kontinuirano vzpodbujajo k napredku in dvigu kakovosti tako individualne kakor tudi ekipne igre.

Med košarkarskimi strokovnjaki, teoretiki in praktiki, je dokaj splošno razširjeno mnenje, da je eden temeljnih čarov dinamičnosti košarkarske igre in njenega razvoja v tem, da ni obrambe, ki se je ne da premagati ter da ni napada, ki se ga ne da obraniti. Če sledimo temu mnenju, je ob prej zapisanih odločitvah iz tretjega koraka ter pri načrtovanju in izboru metodičnih postopkov učenja in treniranja košarke (s tem pa tudi udejanjanja strategije in taktičnih sistemov na treningih in tekmah), že v osnovi dobro in potrebno upoštevati še naslednja dejstva;

- na tekmah uporabljamo in od igralcev zahtevamo izvajanje le tistih taktičnih rešitev, ki smo jih pred tem učili in trenirali,
- zaradi tega je pred tekmovanjem (turnirjem, ligaškim oziroma pokalnim tekmovanjem) ali pred posameznimi tekmami potrebno dobro predvideti, s kakšnimi taktičnimi sistemi se bomo zoperstavili nasprotniku,
- izbrane vrste obramb in obrambnih taktik ter napadalnih sistemov je na treningih potrebno dobro ter sistematično uvežbati in uigrati ter igralce in posamezne petorke že na treningih izpostaviti situacijam, ki jih predvidevamo na tekmah.

4.2.4.1. Osnovne metode

Kot izhodišče za pripravo in implementacijo lastnega modela učenja in treniranja košarke največkrat uporabljamo situacijsko sintetično – analitično metodologijo z vključevanjem naslednjih osnovnih načel;

- a. Postopnost v zajemanju in osvajanju vsebin, kar se nanaša na prehajanje od enostavnega k bolj kompleksnemu ter od že znanega k neznanemu.
- b. Uporaba pozitivnega transferja, kjer že naučene in osvojene (uvežbane) vsebine uporabljamo za učenje in treniranje novih, ki so po motoričnih ter tehnično taktičnih vsebinah sorodne (gre za proces nadgrajevanja).
- c. Preprečevanje negativnih transferjev oziroma odpravljanje negativnih navad. Kot že večkrat poudarjeno je košarka, zaradi svoje strukturiranosti, igra navad. To pa pomeni, da je zelo pomemben segment procesa treniranja odpravljanje slabih, negativnih navad in

preprečevanje fiksiranja napačnih motoričnih, tehničnih in taktičnih akcij posameznega igralca.

- d. Postopnost v intenzivnosti in hitrosti izvajanja do maksimalne hitrosti in agilnosti v igralnih situacijah.
- e. Večanje ter optimiziranje števila in frekvence ponovitev. Najprej od manj k več, v fazi neposredne priprave na tekmovanje in tekme pa ponovno k manj, vendar pa k ponavljanju bolj specifičnih konkretnih situacij.
- f. Tekmovalnost kot motivacijski faktor in kot faktor ustvarjanja tekmovalnega naboja.

Kot specifičnost metodike učenja in treniranja košarke dodajmo k temu še dejstvo, da so vsebine učenja še zlasti tehničnih elementov največkrat tesno povezane z vsebinami, ki jih sicer uporabljamo tudi v procesu razvoja telesnih sposobnosti oziroma v procesu učenja in treniranja motoričnih sposobnosti ter kondicijske priprave. V metodološkem smislu praktično to pomeni, da potekata učenje in treniranje obeh segmentov (igra in še zlasti njeni tehnični elementi ter motorični razvoj in kondicijska priprava) vzajemno ter praviloma v nenehnem medsebojnem interaktivnem dopolnjevanju.

5. ZAKLJUČEK

Košarka je zagotovo športna panoga, tudi med športnimi igrami z žogo, ki globalno sodi med najbolj kontinuirano ter intenzivno in vsestransko razvijajoče; napreduje kakovost igralcev in igre, razvijajo se taktični koncepti, spreminjajo se pravila igre, ki jih sodniki interpretirajo dovolj razvojno ter tudi na ta način pomembno vplivajo na razvoj košarkarskega športa. Vse to je seveda močno povezano s trenerskim strokovnim delovanjem, ki je večplastno in močno interaktivno vpeto v košarkarske razvojne trende. Trenerji so namreč na eni strani iniciatorji in inovativni ustvarjalci, na drugi strani pa tudi sledilci, lahko bi rekli uporabniki, razvoja in novosti.

Razvoj trenerske stroke in trenerskega dela se udejanja in je viden tako v doktrini in vsebinah ter sistemih izvajanja procesov treniranja, kakor tudi v vse bolj zahtevnih tehničnih elementih in taktičnih sistemih. In še nekaj je k temu potrebno dodati; moderna košarka vse bolj koristi tako znanje kakor tudi vsebine in prvine strokovnih področij, ki obravnavajo telesni razvoj in kondicijsko pripravo igralcev. Moderni košarkarji so tako tudi vse bolj vsestranski atleti.

Če smo v pretežnem delu vsebine te naloge predstavljali in pojasnjevali trenutno aktualno stanje trenerskega delovanja v košarki je morda prav, da se v zaključku vprašamo, kakšne razvojne preskoke trenerskega strokovnega dela lahko pričakujemo in kakšne smernice napredka košarkarske igre bodo v tem procesu generirane. Na drugi del tega vprašanja, ki se nanaša na igro samo, smo v III. poglavju, 1. točka (*»Temeljne značilnosti moderne košarke in trendov njenega razvoja«*), že temeljito odgovorili. V nadaljevanju bomo tako poizkušali odgovoriti predvsem na prvi del vprašanja oziroma predvideti, kako se bo trenerska stroka v naslednjem desetletju umeščala znotraj medsebojnih vplivov ter razvojnih sinergij naslednjih ključnih področij delovanja košarkarskega športa;

- organizacijski in materialni pogoji delovanja (pri tem ne mislimo samo na ožji strokovni segment),
- razširjenost, popularizacija ter medijsko spremljanje in odmevnost,
- tekmovanja in tekmovalni sistemi,
- strokovna doktrina ter organizacija in tehnologija procesov učenja in treniranja košarke.

V tem okvirju je, na ravni kakovostne in vrhunske košarke dokaj realno pričakovati, da se bo nabor trenerskih poslov in nalog še dodatno in bolj intenzivno kot do sedaj, širil ter poglobljal v smeri upravljanja (manageriranja) igralcev, ekipe in strokovnega štaba ter seveda igre in sodelovanja znotraj določenih tekmovanj. Na tej ravni bodo tako tudi trenerji (ob generalnih managerjih) vse bolj upravljalci procesov, ki vodijo k realizaciji zastavljenih ciljev. Kot vemo, pa ti cilji niso ozko vezani samo na košarko kot igro oziroma na tekmo in tekmovalne rezultate.

Nadalje, takšen proces bo skoraj zagotovo sprožil še bolj intenzivno ter obsežno diferenciacijo in specializacijo trenerskega poklica, ki bo, manj zabrisano kot do sedaj, ločila; na eni strani trenerje upravljalce (managerje), na drugi strani trenerje učitelje (izvajalce procesov učenja in treniranja), v obeh skupinah pa specialiste za posamezna področja ter posle in naloge. V povezavi s kvalitativnimi spremembami karakteristik in sposobnosti igralcev (košarkarji so vse bolj atleti) ter igre (vse več 1:1), bo omenjena diferenciacija in specializacija trenerskega dela vplivala tudi na razvoj strokovne doktrine v njenem individualnem tehnično taktičnem ter kolektivno taktičnem segmentu.

Že večkrat smo omenili in pojasnjevali, da je v moderni košarki tudi v sistemih kolektivne taktike, vse bolj v ospredju igra 1:1 in 2:2. Takšen način igre izpostavlja individualno kakovost igralcev, s tem pa tudi njihovo vlogo v ekipah, kjer igrajo ter seveda tudi v celotnem sklopu košarkarskega športa (tudi v poslovnem in medijskem delu). Ali bo takšen trend razvoja igre vplival tudi na razvoj trenerske stroke? Zagotovo je že in vse bolj intenzivno bo tudi v bodoče. In to tako na področju strokovnega dela, kakor tudi na področju statusa trenerjev ter njihovega vpliva na odločitve v igri in na tekmah. Če so v preteklosti o poteku tekem (zlasti taktičnem) odločali predvsem trenerji, je v bodoče pričakovati, da bodo pri tem vse bolj ali celo pretežno odločujoči najkakovostnejši igralci. Če so v preteklosti prevladovali zelo strukturirani taktični sistemi, ki so igralcem zelo natančno določali igralne naloge, so že sedaj, še bolj pa bodo v bodoče, prevladovali sistemi, ki bodo najkakovostnejšim igralcem znotraj taktične strukture omogočali več ustvarjanja in odločanja. Tudi v tem smislu je potrebno razumeti že omenjeno upravljalno vlogo trenerjev.

Kakor koli že, tok razvoja košarke gre naprej in naprej in to je dobro. Trenerji pa moramo poskrbeti, da bodo trenerski poklic ter strokovni posli in naloge ne samo del tega toka, temveč tudi njegovi ustvarjalci in usmerjevalci.

6. LITERATURA IN VIRI

1. Alilović, M. (od 2001 do 2015). Zapiski priprav in analiz treningov in tekem (zasebno, neobjavljeno gradivo)
2. Drakslar, J. (2009). Kondicijska priprava slovenske košarkarske reprezentance do 20 let za nastop na ep 2007 v Novi Gorici. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
3. Dežman, B. (2016). Različna gradiva pridobljena s spletne strani:
<http://www.košarka-dezman.com>
4. Dežman, B. (2004). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
5. Dežman, B. in Ličen, S. (2012). Struktura košarkarske igre in igralna učinkovitost, znanstvena monografija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
6. Filipovski, S. (1997). Analiza protinapadov na finalnem turnirju v Rimu. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
7. Fakulteta za šport (2016). Spletna stran:
http://www.fakultetazasport.si/studij/uni_1_stopnja/sportno_treniranje/
8. Košarkarska zveza Slovenije, Združenje košarkarskih trenerjev (2016). Spletna stran:
http://www.kosarkarski-trenerji.com/ftp/Licencni_pravilnik_2016.pdf
9. Trninič, S. (1996). Analiza i učenje košarkarske igre. Pula: Vikta d.o.o.
10. Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje (2016). Spletna stran:
http://www.ess.gov.si/ncips/cips/opisi_poklicev/

7. PRILOGE

- Priloga 01; Pogoji za pridobitev licence za vodenje košarkarskih ekip v tekmovanjih KZS
Priloga 02; Pogoji za pridobitev licence za vodenje klubskih programov mlajših kategorij
Priloga 03; Pogoji za pridobitev licence za vodenje pionirskih kategorij
Priloga 04; Upravičenost za pridobitev FIBA licence
Priloga 05; Pregled dodatnih pogojev za potrjevanje licenc za vodenje košarkarskih ekip v tekmovanjih KZS

PRILOGA 01; POGOJI ZA PRIDOBITEV LICENCE ZA VODENJE KOŠARKARSKIH EKIP V TEKMOVANJIH KZS (po Pravilniku o licenciranju ZKTS)

LICENCA		POGOJI ZA PRIDOBITEV LICENCE				IZKUŠNJE
VRSTA LICENCE	ZA VODENJE EKIP (kategorija)	STROKOVNA USPOSOBLJENOST in/ali		STROKOVNA IZOBRAZBA		
		STOPNJA	PROGRAM IN NAZIV	STOPNJA	PROGRAM IN NAZIV	
A	<ul style="list-style-type: none"> vse starostne kategorije v vseh rangih tekmovanj za U15, U13, U11 in U9 še dodatne zahteve iz 14. čl. Pravilnika o licenciranju 	<i>kandidat oziroma imetnik določene licence mora izpolnjevati enega izmed spodaj navedenih pogojev</i>				<i>enega izmed spodaj navedenih</i>
		3. STOPNJA	tečaj za strokovni delavec III; TRENER I. RAZREDA , ki je izpolnil vsaj dve od aktivnosti navedenih v 6. členu Pravilnika o licenciranju	<ul style="list-style-type: none"> VI/2 univerzitetni študij, prva stopnja VI/2 ali VII univerzitetni študij, prva ali druga stop., VII univerzitetni študij VII visokošolski študij VI/1 višješolski študij 	<ul style="list-style-type: none"> športno treniranje - košarka športna vzgoja in kineziologija, izbor. predmet košarka (12 KT) športno treniranje - košarka, profesor športne vzgoje diplomirani trener košarke višji trener košarke 	
		3. STOPNJA	tečaj za strokovni delavec III; TRENER I. RAZREDA , ki je izpolnil vsaj dve od aktivnosti navedenih v 6. členu Pravilnika o licenciranju			
2. STOPNJA	tečaj za strokovni delavec II; TRENER ki je izpolnil vsaj eno od aktivnosti navedenih v 10. členu Pravilnika o licenciranju					
B	<ul style="list-style-type: none"> 3. in 4. moška SKL – člani 2. ženska SKL članice vse mlajše starostne kategorije v vseh rangih tekmovanj za U15, U13, U11 in U9 še dodatne zahteve iz 14. čl. Pravilnika o licenciranju 	3. STOPNJA	tečaj za strokovni delavec III; TRENER I. RAZREDA , ki je izpolnil vsaj dve od aktivnosti navedenih v 6. členu Pravilnika o licenciranju	<ul style="list-style-type: none"> VII visokošolski študij VI/1 višješolski študij 	<ul style="list-style-type: none"> diplomirani trener košarke višji trener košarke 	<ul style="list-style-type: none"> najmanj triletni trenerski staž, igralski staž v katerikoli državni reprezentanci (najmanj 10 tekem na uradnih tekmovanjih) igralski staž z ekipo 1. SKL ali višje, tekmovanja članov/članic (najmanj 50 prvenstvenih tekem), če je bil glavni trener ali vsaj dve leti prvi pomočnik trenerja katerekoli državne reprezentance ml. kat.
		2. STOPNJA	tečaj za strokovni delavec II; TRENER ki je izpolnil vsaj eno od aktivnosti navedenih v 10. členu Pravilnika o licenciranju			
		3. STOPNJA	tečaj za strokovni delavec III; TRENER I. RAZREDA , ki je izpolnil vsaj dve od aktivnosti navedenih v 6. členu Pravilnika o licenciranju			
C	<ul style="list-style-type: none"> vse ekipe mlajših starostnih kategorij od U9 do U15 v vseh rangih tekmovanj 	3. STOPNJA	tečaj za strokovni delavec III; TRENER I. RAZREDA , ki je izpolnil vsaj dve od aktivnosti navedenih v 6. členu Pravilnika o licenciranju	<ul style="list-style-type: none"> VII visokošolski študij VI/1 višješolski študij 	<ul style="list-style-type: none"> diplomirani trener košarke višji trener košarke 	<ul style="list-style-type: none"> najmanj štiriletni igralski staž in uspešno opravljena praksa v programu mentorstva (velja za vse kandidate, ki so pridobili naziv Trener mladih po letu 2015-obrazec »ZKZS izjava o mentorstvu«) opravljeno 1 leto dela kot stažist v klubu ali katerikoli slovenski reprezentanci in uspešno opravljena praksa v programu mentorstva - obrazec »ZKZS izjava o mentorstvu«
		2. STOPNJA	tečaj za strokovni delavec II; TRENER ki je izpolnil vsaj eno od aktivnosti navedenih v 10. ali 14. členu Pravilnika o licenciranju			
		1. STOPNJA	tečaj za strokovni delavec I; TRENER MLADIH ki je izpolnil vsaj eno od aktivnosti navedenih v 14. členu Pravilnika o licenciranju			

PRILOGA 02; POGOJI ZA PRIDOBITEV LICENCE ZA VODENJE KLUBSKIH PROGRAMOV MLAJŠIH KATEGORIJ (po Pravilniku o licenciranju ZKTS)

LICENCA		POGOJI ZA PRIDOBITEV LICENCE				IZKUŠNJE
VRSTA LICENCE	ZA VODENJE PROGRAMA ML. KAT. in EKIP (kategorija)	STROKOVNA USPOSOBLJENOST in/ali		STROKOVNA IZOBRAZBA		
		STOPNJA	PROGRAM IN NAZIV	STOPNJA	PROGRAM IN NAZIV	
A2	VODJA MLAJŠIH STAR. KAT. V KLUBU S ČLANSKO EKIPO V 1. SKL + neposredno vodenje <ul style="list-style-type: none"> ▪ mladinci U19 in/ali ▪ kadeti U17 	<i>kandidat oziroma imetnik določene licence mora izpolnjevati enega izmed spodaj navedenih pogojev</i>				<i>enega izmed spodaj navedenih</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ najmanj petletni trenerski staž v članski ali mladinski kategoriji, ▪ če je odigral najmanj 20 tekem na uradnih tekmovanjih za katerokoli slovensko državno reprezentanco, ▪ če je dosegel s svojim moštvom eno izmed prvih treh mest v članski ali U19 ali U17 kategoriji, ▪ če je bil glavni trener katerekoli slovenske reprezentance, ▪ če je bil najmanj 2 leti pomočnik trenerja v katerikoli slo. rep. na uradnih tekmovanjih,
		3. STOPNJA	tečaj za strokovni delavec III; TRENER I. RAZREDA , ki je izpolnil vsaj dve od aktivnosti navedenih v 6. členu Pravilnika o licenciranju	<ul style="list-style-type: none"> ▪ VI/2 univerzitetni študij, prva stopnja ▪ VI/2 ali VII univerzitetni študij, prva ali druga stop., 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ športno treniranje - košarka ▪ športna vzgoja in kineziologija, izbir. predmet košarka (12 KT) 	
		ni določena	Diplomant programa FIBA Europe Coaching Certificate (FECC)			
A3	VODJA MLAJŠIH STAR. KAT. V KLUBU S ČLANSKO EKIPO V 2. SKL in NIŽJIH LIGAH + neposredno vodenje <ul style="list-style-type: none"> ▪ mladinci U19 in/ali ▪ kadeti U17 in/ali ▪ st. pionirji U15 	3. STOPNJA	tečaj za strokovni delavec III; TRENER I. RAZREDA , ki je izpolnil vsaj dve od aktivnosti navedenih v 6. členu Pravilnika o licenciranju	<ul style="list-style-type: none"> ▪ VII univerzitetni študij ▪ VII visokošolski študij ▪ VI/1 višješolski študij 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ športno treniranje - košarka, profesor športne vzgoje ▪ diplomirani trener košarke ▪ višji trener košarke 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ najmanj petletni trenerski staž v članski ali kategoriji U19, ▪ če je odigral najmanj 20 tekem na uradnih tekmovanjih za katerokoli slovensko državno reprezentanco, ▪ če je dosegel s svojo ekipo eno izmed prvih treh mest v U17, U19 ali članski kategoriji, ▪ če je bil glavni trener katerekoli slovenske reprezentance, ▪ če je bil najmanj 2 leti pomočnik trenerja v katerikoli slo. rep. na uradnih tekmovanjih,
		2. STOPNJA	tečaj za strokovni delavec II; TRENER ki je izpolnil vsaj eno od aktivnosti navedenih v 10. členu Pravilnika o licenciranju			
		ni določena	diplomant programa FIBA Europe Coaching Certificate (FECC)			

PRILOGA 03; POGOJI ZA PRIDOBITEV LICENCE ZA VODENJE PIONIRSKIH KATEGORIJ (po Pravilniku o licenciranju ZKTS)

LICENCA		POGOJI ZA PRIDOBITEV LICENCE					
VRSTA LICENCE	ZA VODENJE	STROKOVNA USPOSOBLJENOST in/ali		STROKOVNA IZOBRAZBA		IZKUŠNJE	
		STOPNJA	PROGRAM IN NAZIV	STOPNJA	PROGRAM IN NAZIV		
A4	VODJA PIONIRSKIH KATEGORIJ + neposredno vodenje ▪ pionirske ekipe v starostnih kategorijah U15, U13, U11 in U9	<i>kandidat oziroma imetnik določene licence mora izpolnjevati enega izmed spodaj navedenih pogojev</i>					<i>enega izmed spodaj navedenih</i>
		3. STOPNJA	tečaj za strokovni delavec III; TRENER I. RAZREDA , ki je izpolnil vsaj dve od aktivnosti navedenih v 6. členu Pravilnika o licenciranju	VI/2 univerzitetni študij, prva stopnja	▪ športno treniranje - košarka	▪ najmanj petletni trenerski staž v članski ali kategoriji U15, ▪ če je odigral najmanj 20 tekem na uradnih tekmovanjih v kategoriji U17, U19 ali v članski državni reprezentanci, ▪ če je dosegel s svojo ekipo eno izmed prvih treh mest v najvišji U19, U17 ali U15 kategoriji, ▪ če je bil glavni trener slovenske reprezentance, ▪ če je bil najmanj dve leti zaporedoma pomočnik v slovenski reprezentanci na uradnih tekmovanjih,	
		2. STOPNJA	tečaj za strokovni delavec II; TRENER ki je izpolnil vsaj eno od aktivnosti navedenih v 10. ali 14. členu Pravilnika o licenciranju	VI/2 ali VII univerzitetni študij, prva ali druga stop.,	▪ športna vzgoja in kineziologija, izbir. predmet košarka (12 KT)		
		1. STOPNJA	tečaj za strokovni delavec I; TRENER MLADIH ki je izpolnil vsaj eno od aktivnosti navedenih v 14. členu Pravilnika o licenciranju	VII univerzitetni študij	▪ športno treniranje - košarka, profesor športne vzgoje		
		ni določena	diplomant programa FIBA Europe Coaching Certificate (FECC)	VII visokošolski študij	▪ diplomirani trener košarke		
		VI/1 višješolski študij	▪ višji trener košarke				

PRILOGA 04; UPRAVIČENOST ZA PRIDOBITEV FIBA LICENCE (po Pravilniku o licenciranju ZKTS)

LICENCA	UPRAVIČENCI DO TE LICENCE SO
FIBA LICENCA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ člani strokovnega štaba katerekoli slovenske reprezentance, ▪ tisti, ki izpolnjujejo vse pogoje za pridobitev A licence ter odhajajo na delo tujino, ▪ tisti, ki poleg tega opravi vsaj dve nalogi iz 6. točke tega pravilnika. <p>FIBA trenerska licenca se izda na podlagi ustrezno izpolnjene dokumentacije, plačane takse in s strani IO ZKTS odobrene prošnje izdajo.</p>

PRILOGA 05; PREGLED DODATNIH POGOJEV ZA POTRJEVANJE LICENC ZA VODENJE KOŠARKARSKIH EKIP V TEKMOVANJIH KZS

EKIPA		ZAHTEVANA LICENCA			DODATNI POGOJI ZA SEZONSKO POTRJEVANJE DOLOČENE LICENCE	
KATEGORIJA	RANG					
ČLANI	1. SKL	A			<ul style="list-style-type: none"> ➤ sodelovati na košarkarskih licenčnih seminarjih, ki so v letnem programu licenčnih seminarjev ZKTS predvideni kot pogoj za pridobitev ali obnovitev A trenerske licence, ➤ trener imetnik A licence z ustrezno strokovno izobrazbo mora opraviti še eno, trener imetnik A licence s strokovno usposobljenostjo (trener I. razreda) pa dve izmed naštetih aktivnosti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ predava na domačem (ZKTS), mednarodnem trenerskem seminarju, trenerskem usposabljanju ali izobraževanju, ▪ objavi strokovni članek ali drugo strokovno publikacijo, ▪ aktivno sodeluje na košarkarskem taboru KZS, ▪ aktivno sodeluje v organih KZS ali FIBA Europe ali FIBA ali ZKTS, ▪ aktivno sodeluje v programih slovenskih košarkarskih reprezentanc ali nacionalnem programu KZS, ▪ prevede strokovni članek za objavo na spletnih straneh ZKTS, ▪ je mentor enemu od mlajših trenerjev (izjava in poročilo o mentorstvu). 	
ČLANI	2. SKL					
ČLANICE	1. SKL					
ČLANI	3. SKL 4. SKL	A	B		<ul style="list-style-type: none"> ➤ sodelovati na košarkarskih licenčnih seminarjih, ki so v letnem programu licenčnih seminarjev ZKTS predvideni kot pogoj za pridobitev ali obnovitev B trenerske licence ➤ obvezno je, da nosilec B trenerske licence opravi še eno izmed naštetih aktivnosti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ aktivno sodeluje na košarkarskem taboru KZS ▪ aktivno sodeluje v programih slovenskih košarkarskih reprezentanc ali v nacionalnih programih KZS, ▪ aktivno sodeluje v akcijah ZKTS, ▪ objavi strokovni članek na spletnih straneh ZKTS, ▪ prevede strokovni članek iz tuje strokovne literature in ga objavi na spletnih straneh, ▪ opravlja tečaj za naziv Trener I. razreda (ne več kot eno leto), ▪ ima v svoji ekipi vsaj enega aktivnega reprezentanta katerekoli reprezentance Slovenije. 	
ČLANICE	2. SKL					
VODJA MLAJŠIH STAR. KAT. V KLUBU S ČL. EKIPO V 1. SKL	1. SKL	A	B	A2		<ul style="list-style-type: none"> ➤ sodelovati na košarkarskih licenčnih seminarjih, ki so v letnem programu licenčnih seminarjev ZKTS predvideni kot pogoj za pridobitev A ali B trenerske licence, ➤ sodelovati na seminarjih, ki so predvideni za vodje mlajših starostnih kategorij ➤ aktivno sodelovati na posvetih vodij mlajših starostnih kategorij klubov, ki jih organizira ZKTS in/ali Strokovni svet KZS, ➤ vodja mlajših starostnih kategorij mora za izdajo licence poleg zgoraj naštetega opraviti še naslednje naloge: <ul style="list-style-type: none"> ▪ do 31. avgusta sezone za katero se licenca izdaja, oddati letni plan dela na predvidenem obrazcu (ZKTS – letni plan dela vodje mlajših kategorij), ▪ v kolikor je pozvan, mora uspešno opraviti predstavitev letnega plana dela in pogojev za delo (termini, trenerji ...) pred Komisijo za izdajo trenerskih kartonov ZKTS, ▪ oddati podroben življenjepis iz katerega so razvidne delovne izkušnje in igralci s katerimi je delal in so oz. nastopajo za katerokoli slovensko reprezentanco, ▪ je mentor enemu od mlajših trenerjev (izjava in poročilo o mentorstvu). v kolikor je pozvan s strani KZS ali ZKTS sodelovati v enem od naštetih projektov KZS: Program reprezentanc, Tabor KZS, Nacionalni program.
VODJA MLAJŠIH STAR. KAT. V KLUBU S ČLANSKO EKIPO V 2. SKL in NIŽJIH LIGAH	2. SKL 3. SKL 4. SKL	A	B	A2	A3	
MLADINCI U19	1. SKL	A	B	A2		
MLADINCI U19	2. SKL					
MLADINKE U19	1. SKL					
KADETI U17	1. SKL					
KADETI U17	2. SKL					
KADETINJE U17	1. SKL					

EKIPA		ZAHTEVANA LICENCA	DODATNI POGOJI ZA SEZONSKO POTRJEVANJE DOLOČENE LICENCE		
KATEGORIJA	RANG				
za vodenje vseh ekip pionirskih kategorij morajo imetniki licence A, B, A2 in A3 izpolniti tudi dodatne pogoje, ki sicer veljajo za pridobitev C licence oziroma licence A4					
VODJA PIONIRSKIH KATEGORIJ	1. SKL 2. SKL	A B A2 A3	<p>A4</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ sodelovati na košarkarskih licenčnih seminarjih, ki so v letnem programu licenčnih seminarjev ZKTS predvideni kot pogoj za pridobitev ali obnovitev C trenerske licence, ➤ sodelovati na seminarjih, ki so predvideni za vodje mlajših starostnih kategorij ➤ aktivno sodelovati na posvetih vodij mlajših starostnih kategorij klubov, ki jih organizira ZKTS in/ali Strokovni svet KZS, ➤ vodja pionirskih kategorij mora za izdajo licence poleg zgoraj naštetega opraviti še naslednje naloge: <ul style="list-style-type: none"> ▪ oddati podroben življenjepis iz katerega so razvidne delovne izkušnje in igralci s katerimi je delal in so oz. nastopajo za katerokoli slovensko reprezentanco, ▪ do 31. avgusta, sezone za katero se licenca izdaja, oddati izpolnjen obrazec »ZKTS – vodje pionirskih pogonov«, ▪ v kolikor je pozvan, mora uspešno opraviti predstavitev letnega plana dela in pogojev za delo (termini, trenerji ...) pred Komisijo za izdajo trenerskih kartonov ZKTS, ▪ v kolikor je pozvan s strani KZS ali ZKTS sodelovati v enem od naštetih projektov KZS: Program reprezentanc, Tabor KZS, Nacionalni program, Regijsko selekcioniranje, 		
ST. PIONIRJI U15	1. SKL			C	<ul style="list-style-type: none"> ➤ sodelovati na košarkarskih licenčnih seminarjih, ki so v letnem programu licenčnih seminarjev ZKTS predvideni kot pogoj za pridobitev ali obnovitev C trenerske licence, ➤ opraviti eno izmed naštetih nalog: <ul style="list-style-type: none"> ▪ aktivno sodelovati na košarkarskem taboru KZS, ▪ aktivno sodelovati v Nacionalnih programih KZS, ▪ aktivno sodelovati v programih slovenskih košarkarskih reprezentanc, ▪ aktivno sodelovati v akcijah ZKTS ali Komisije za košarko mladih pri KZS, ▪ aktivno sodelovati v programu regijskega selekcioniranja, ▪ voditi ekipo v programu in tekmovanju Košarkarski Superšolar.
ST. PIONIRJI U15	2. SKL				
ST. PIONIRKE U15	1. SKL				
ST. PIONIRKE U15	2. SKL				
ML. PIONIRJI U13	1. SKL				
ML. PIONIRJI U13	2. SKL				
ML. PIONIRKE U13	1. SKL				
ML. PIONIRKE U13	2. SKL				
NAJMLAJŠI U9					
NAJMLAJŠE U9					

Trajanje veljavnost trenerske licence je omejena na eno tekmovalno sezono. Po izteku sezone jo mora trener za naslednjo sezono podaljšati (potrditi) z izpolnjevanjem dodatnih pogojev opredeljenih s Pravilnikom o licenciranju ZKTS.