

# 40/20



MAGAZIN ZAJEDNICE TRENERA  
RUKOMETNOG SAVEZA SRBIJE  
IX broj / jun 2021.

CENTRALNI SEMINAR

Đerona i Teodorović  
"onlajn" predavači

REPORTAŽA

"Voša" i Rojević  
postavili nove rekorde

AKTUELNO

Trofejni niz  
Dragana Markova

OMAŽ NAJBOLJIMA

Vuk Roganović

**UROŠ BREGAR**  
**Želim medalju sa Srbijom**

### UVODNIK

Nada da je ovo poslednji "pandemijski broj" \_\_\_\_\_ 03

### CENTRALNI SEMINAR ZAJEDNICE TRENERA RSS

Đerona i Teodorović "onlajn" predavači \_\_\_\_\_ 04-05



### INTERVJU BROJA (UROŠ BREGAR)

Želim medalju sa Srbijom \_\_\_\_\_ 06-13



### REPORTAŽA

Vojvodina i Rojević postavili nove rekorde \_\_\_\_\_ 14-17



### AKTUELNO

Dragan Markov – 13 trofeja za 11 godina \_\_\_\_\_ 18-19



### PREDAVANJA

Poruka Line Červara trenerima "novog doba" \_\_\_\_\_ 20-27



### STRUČNA TEMA

Transformacija 6:0 pri ulasku krila na drugog pivotmena \_\_\_\_\_ 28-33



### STRUČNA TEMA

Oporavak igrača u mikrociklusu od jedne i dve utakmice \_\_\_\_\_ 35-37

### OMAŽ NAJBOLJIMA (VUK ROGANOVIĆ)

Odlazak autentične rukometne figure \_\_\_\_\_ 38-39



### Impresum

Osnivač i izdavač: Zajednica trenera Rukometnog saveza Srbije, Tošin bunar 272, 11070 Beograd ■ Telefon: +381 64 8827 283 ■ E-mail: treneri@treneri-rss.rs  
Broj žiro računa: 160-480967-50 ■ Za izdavača: Dr Saša Marković ■ Glavni urednik: Života Bogdanović

Tekstovi: Života Bogdanović i Novo Bojičić ■ Stručne teme: Dragan Študer (Master Coach), Piše: Miloš Mitrović (kondicioni trener rukometnog kluba Partizan i muške i ženske selekcije Srbije 2004.) ■ Recenzent stručnih tema: dr Zoran Valdevit ■ Dizajn i prelom: Novo Bojičić ■ Foto: Ivica Veselinov/RSS, Žika Bogdanović, Jozo Čabraja/Kolektiff, EHF, IHF, SEHA Gazprom League

Štampa: PRESSIA doo, Emila Zole 30a, Beograd ■ Tiraž: 600 primeraka ■ Časopis izlazi tromesečno



# Nada da je ovo poslednji "pandemijski" broj

**P**rvi broj rukometnog magazina Zajednice trenera Rukometnog saveza Srbije „40x20“ izšao je u junu 2019. Dugogodišnja ideja ljudi iz upravnog odbora Zajednice trenera RSS konačno je realizovana u saradnji sa novinarskim timom tokom proleća 2019., tako da su svi učesnici centralnog seminara u Kragujevcu pre dve godine, imali priliku da po prvi put prelistaju magazin njima namenjen.

Obeležavajući dvogodišnjicu rada podsećamo na sve sagovornike i teme koje smo obradili sa ciljem da trenersku zajednicu u Srbiji podstaknemo na neka drugačija razmišljanja, donešemo nova saznanja iz svih oblasti, neke stvari osvetlimo iz drugačijeg ugla i motivišemo nove autore da svoje znanje i iskustvo pretoče u tekstove koji će biti od koristi njihovim kolegama.

Taj centralni seminar 2019. godine bio je, nažalost, i poslednja prilika da se celokupna srpska struka okupi zajedno na jednom mestu. Leto 2021 dočekujemo svi zajedno puni optimizma sa nadom da je proces vakcinacije doprineo da se pandemija korona virusa stavi pod kontrolu i da ćemo rukometni život, onakav kakav smo poznавали, ponovo disati punim plućima.

Sve ono kroz šta smo prošli unazad 15 meseci, ostavilo je traga na svima nama, ali sigurni smo da nije narušilo ljubav prema rukometu. U ime našeg sporta i sa željom da se vratimo svim radostima koje nam je pružila naša igra na 40x20 metara, pravili smo i ovaj deveti broj magazina koji nosi isti naziv.

U njemu ćete imati priliku da pročitate prvi veliki intervju novog selektora naših dama, Uroša Bregara. Olimpijski i svetski pobednik Lino Červar imao je šta da poruči „trenerima novog doba“. Naglasili smo uspehe srpskih šampiona, RK Vojvodina i ŽORK Jagodina predvođenih Borisom Rojevićem i Dragom Markovim. Uz standarde stručne teme, odali smo i počast nedavno preminulom, velikom stručnjaku Vuku Roganoviću.

Nadamo se da ćete uživati.

# Đerona i Teodorović “ONLAJN” PREDAVACI

**T**radicionalno godišnje okupljanje srpskog trenerskog kadra nažalost, usled epidemioloških mera usmerenih na suzbijanje pandemije COVID-19, biće ponovo održano u onlajn formatu poput regionalnih seminara u martu. Sav materijal Centralnog seminara Zajednice trenera Rukometnog saveza Srbije biće objavljen 21. juna na sajtu Zajednice trenera RSS.

Drugu godinu zaredom, čelni ljudi Zajednice trenera RSS odlučili su se na ovakav korak kako bi svom članstvu omogućili kontinuirano usavršavanje uprkos zdravstvenoj situaciji u kojoj živi čitava planeta od početka 2020. godine.

Dok se ne steknu uslovi da treneri ponovo počnu da prisustvuju praktičnim i teorijskim predavanjima, i kroz direktni kontakt i druženje razmenjuju saznanja iz svih oblasti našeg sporta, kako je to pretходnih godina viđeno u kragujevačkim Šumaricama, predavači na centralnom seminaru Zajednice trenera Rukometnog saveza Srbije svoja predavanja prezentirajuće na Web-u.

Ovog juna srpskoj struci imaće priliku da se predstavi selektor muške reprezentacije Srbije, Toni Đerona. Španski stručnjak koji je odlično započeo mandat na srpskoj klupi



plasmanom na Evropsko prvenstvo koje će se narednog januara održati u Mađarskoj i Slovačkoj, teorijski i praktično obradiće temu “inicijative u defanzivi”, kao nečega što je trend u svetu rukometu.

Pored selektora seniorske reprezentacije, trener niškog Železničara i juniorske reprezentacije Srbije, Đorđe Teodorović prezentovaće svoja saznanja na temu “Prelazak iz kontranapada u pozicioni napad i osnove pozicionog napada na zonsku odbranu 6:0”.

Edukacija vezana za primenu rukometnih pravila biće zastupljena i na ovom seminaru. Dugogodišnji IHF međunarodni sudija Branka Marić, sada u ulozi delegata, uputiće trenerе u problematiku “pasivne igre”, dok će na temu “poslednjih 30 sekundi i progresivnog kažnjavanja” govoriti međunarodni sudija Vanja Antić, koja je sa koleginicom Jelenom Jakovljević delila pravdu na proteklom Final4 EHF Lige šampiona za žene u Budimpešti.

Predavači delegirani od strane Zavoda za sport i medicinu sporta Republike Srbije održaće predavanja iz oblasti psihologije i ishrane, kao i medicine u koordinaciji sa zdravstvenom komisijom Rukometnog saveza Srbije.

Nema sumnje da će ovo biti još jedna šansa da srpski treneri nadograde svoje znanje na aktuelne teme u periodu između dve sezone.

## Nekadašnji saigrač Uroša Zormana

Uroš Bregar je rođen 22. februara 1979. Tokom igračke karijere, koju je završio već u 26. godini bio je srednji bek u ljubljanskom Slovanu u generaciji Uroša Zormana. Trenersku karijeru započeo je vođeći mlađe kategorije u ljubljanskom Krim Merkatoru. Potom je dugo godina bio asistent u prvom timu Krima i stručnom štabu reprezentacije Slovenije. Od 2014. do 2016. bio je asistent u ženskoj sekciji Vardara, a potom i prvi trener mađarskog Vaca. Prvi trener Krima postaje u februaru 2016, a iste godine dobija i posao selektora rukometničica Slovenije. Sa Krimom već prve sezone stiže do polufinala Kupa pobednika kupova, a naredne ulazi u top 12 fazu Lige šampiona. Reprezentacija Slovenije sa njim napravila kontinuitet učešća na velikim takmičenjima posle šest godina pauze (od EP 2010). Slovenke su zatim igrale na svim takmičenjima od 2016. do 2020. godine. Najbolji rezultati su mu 13. mesto na EURO 2018. i 14. mesto na Svetskom prvenstvu 2019.



**Želim  
medalju  
sa Srbijom**

U spešnu premijeru na klupi reprezentacije Srbije imao je slovenački trener Uroš Bregar. Četrdesetdvogodišnji Ljublančanin, koji je svoj trenerski put vezao za jedan od najvećih klubova u ženskom rukometu, RK Krim Merkator, zamenio je Ljuba Obradovića pred baraż sa Slovačkom za Svetsko prvenstvo u Španiji, koji su srpske devojke uspešno okončale dvema pobedama – 26:19 i 32:25.

O svom trenerskom putu i filozofiji, planovima sa učesnikom EHF Lige šampiona koji će naredne sezone imati u sastavu čak pet Srpkinja (Jovana Risović, Andrea Lekić, Katarina Krpež Šlezak, Dragana Cvijić i Sanja Radosavljević) i reprezentacijom Srbije, Bregar je opširno govorio za deveti broj magazina 40x20.

Krimovke su na čelu sa vama došle lagano do nove titule šampiona u Sloveniji. Koliko vam je ograničavajući faktor to što najveće rivale pobeđujete sa 15-20 golova razlike ili devojke dovoljno vrhunskih mečeva imaju u EHF Ligi šampiona tokom sezone za postizanje željene forme?

Nije prošlo puno godina od kako je Krim u sezoni 2015/2016 ostao bez titule. Zbog toga kao trener Krima ozbiljno uzimam domaće prvenstvo. Ne dozvoljavam igračicama opuštanje, tim pre što je naš glavni rival Ajdovščina ove sezone izgubila samo jedan bod u ostalim mečevima. One imaju četiri reprezentativke i želju da skinu skalp Krimu, zato nemamo pravo na loš dan. Imamo četiri puta veći budžet od najvećeg rivala. Slovenačko prvenstvo rešavamo odbranom i polukontrom. Završnicu Lige igrali smo sa 9-10 najiskusnijih igračica zbog

.....



problema sa povredama i obavezama na fakultetu mlađih devojaka. Ove sezone smo odigrali 15 utakmica u Ligi šampiona, u pripremnom periodu nekih 11-12, što uz reprezentativne obaveze dovodi do toga da naše najbolje igračice imaju 36 do 38 ozbiljnih mečeva u sezoni. Ako se tome doda i 26 utakmica slovenačkog prvenstva dolazimo do cifre od 64. Može se i na lošoj utakmici videti ko je u kakvoj formi. U krajnjoj liniji, tada možemo vežbati obranu i polukontru. Ovaj sistem je dobar za mlađe igrače, jer je kroz igranje domaćeg prvenstva fokus na treningu, a ne na utakmici. Igrač se postaje na treningu. Nema napretka mlađe igračice ako samo igra utakmice. Zato su bolji sistemi Budućnosti, Krima, nekada Vardara, gde je lakše tempirati formu nego klubova u Mađarskoj, Danskoj i Rusiji, gde timovi padaju kako se sezona bliži kraju. Vajpers je imao tešku sezonu, ali je na kraju bio najsvežiji na Final4. Povrede kolena Lavko i Radosavljević su posledica previše odigranih utakmica u Rumuniji i Mađarskoj.

**Krim će naredne sezone imati drugačiji izgled ekipe i verovatno veće ambicije. Odlučili ste se da ekipa dobije „srpski šmek“ sa dovođenjem iskusnih igračica Lekić, Cvijić, Krpež Šlezak i nešto mlađe Radosavljević. Koja vam je ideja i dokle taj sastav može u Evropi?**

Tražili smo igračice koje poznajemo. Bitno nam je bilo da igračice imaju karakter i neku konekciju sa Krimom. Presrećan sam napretkom Jovane Risović. Puno je napredovala i bila među TOP 5 golmana EHF Lige šampiona. Producila je ugovor i radujem se što ćemo raditi zajedno u budućnosti. Draganu Cvijić sam prvi put video na kadetskom SP 2007 godine kao skaut Krima. Kada sam se vratio u klub, rekao sam da postoji jedna igračica koja odgovara našem sistemu, a to je bila Cvija. Tadašnji trener Bojan Čotar je predložio upravi kluba njen dolazak i to smo realizovali. Znam da ima problema sa kolenima, ali sa dobrim trenažnim procesom i onim što Krim nudi, verujem da je možemo dovesti na odličan nivo. Ima iskustvo i znanje, bila

je kod nas već, tako da verujem da je dobar izbor. Andrea je isto bila naša želja, moja i direktorice Deje Ivanović. Krpež je, takođe, već bila deo kluba. Bila je jedna od najboljih strelaca Mađarske igrajući za Erd. Sanju Radosavljević pratim pet godina, od kako je odlično odigrala u dresu reprezentacije Srbije upravo protiv Slovenije na EURO 2016. Šteta što se povredila, imala je odličnu sezonu. Vraća se u januaru. Vraćaju se Pino, Koren Varagić, uz Stanko i ostale igračice, imaćemo dobru ekipu koja će moći da digne Krim na viši nivo. Želeo sam da napravim miks mlađih i iskusnih, Znam da nas svi vide već u prvoj sezoni na Final4, ali meni je bitno da budemo konkurentni na svakoj utakmici protiv svakog protivnika.

**Mnoge je iznenadila vaša odluka da napustite reprezentaciju Slovenije u trenutku kada su se rezultati stabilizovali na određenom nivou i kada se spremalo domaćinsko EURO 2022. Koji su bili razlozi za odlazak, a koji za prihvatanje ponude RSS da preuzmete reprezentaciju Srbije?**

Postavili smo jedan kontinuitet od pet godina učestvovanja na velikim takmičenjima. Uspeo sam u nameri da vratimo Omoregi i Lazović, pojačali smo se. Bio sam pet i po godina selektor, a sa nekim igračicama radim direktno ili indirektno 16 godina. Osetio sam prezasićenost, desio se klik, rekao sam sebi da je dosta, a tada je sa druge strane došao poziv reprezentacije Srbije. Bila je teška odluka ostaviti igračice sa kojima si porastao kao trener. S druge strane, kompletan Srbija je konkurentna svima, to je bilo teško odbiti. Radio se novi motiv, nešto se probudilo u meni. Zašto ne? Srbija ima puno kvaliteta i dobrih igračica. Srbija u punom sastavu može da igra protiv bilo koga na bilo kom terenu.

**Slovačka je savladana u baražu za SP 2021. Kako vidite prvo selektorsko iskustvo? Na kakav prijem ste naišli od strane igračica, Saveza i medija? Pored toga, kakav je unutrašnji osećaj, koje ste ciljeve sebi zadali kada ste preuzeli tim?**

Kada sam došao, rekao sam da želim medalju sa Srbijom. Realno ili ne, to me ne interesuje. Želim da na svakom treningu i utakmici izvučem maksimum. Slovačku smo morali da savladamo, to ni u jednoj sekundi nisam postavljaо kao pitanje može

**Bio sam pet i po godina selektor Slovenije. Osetio sam prezasićenost, desio se klik, rekao sam sebi da je dosta, a tada je sa druge strane došao poziv reprezentacije Srbije. Bila je teška odluka ostaviti igračice sa kojima si porastao kao trener. S druge strane, kompletan Srbija je konkurentna svima, to je bilo teško odbiti**

li se ili ne. Imali smo iskustva i kvalitet za to. Bila je to nova situacija za mene. Imam 42 godine, vodim se još kao mlad. Radio sam se u bivšoj Jugoslaviji, ali moram još popraviti srpski jezik. Čitam novine kako bih naučio što više reči i poboljšao izgovor. Od prvog dana okupljanja bio sam pozitivan. Trener sam koji voli da radi. Razumem devojke koje imaju problema sa povredama, što žele da pričaju preko fizioterapeuta, shvatam svačiji loš dan, ali kada se radi, onda se radi. Mogu da dopustim slobodan dan i trening, ali kada smo na treningu tu nema izgovora. Puno smo radili na tom prvom okupljanju. Možda to nekome neće odgovarati, ali znam da samo ozbiljnim radom možemo biti rame uz rame sa najvećim reprezentacijama u svetu rukometa. Verujem u rad i razgovor. To je razlog zašto se okupljamo u junu na pet dana, kada ćemo testirati igračice, ali i analizirati ono što je urađeno i šta nas čeka. Pozvali smo ukupno 42 igračice. Podelićemo ih u dve grupe. Jedna je sastavljena od . . . . .

devojaka koje su igrale protiv Slovačke, a druga od mlađih koje želim bolje da upoznam. Videćemo rezultate testiranja i utvrditi šta može da se unapredi u trenažnom procesu.

**Mnogo se polemike vodi oko toga da Srbija ima najstariju reprezentaciju u Evropi i da je neophodno podmlađivanje. Šta je vaša ideja? Sa kakvim ambicijama i u kakvom sastavu ići u Španiju na SP?**

To je dobro pitanje. Podmladivanje će se desiti, ali to će doći prirodno. Igračice prevashodno delim na dobre i manje dobre. Pogledajte Loke ili Lunde koje su osvojile Ligu šampiona sa 40 godina. Starije igračice poštujem, i zato ako neko u ozbiljnim godinama je spremna, motivisana, želi i voli da igra za reprezentaciju, to ne mogu i neću da prekinem. Ako neko to nije, verujem da će se sam skloniti i to će poštovati. Pop Lazić je rekla da neće više. Ne želim da se bavim ranjom problematikom, već da pronađem devojke koje će da rade i ginu za dres. Takve ću birati. Svestan sam starosti reprezentacije. Radojević i Obradović, koje su generacija 92, bile su najmlađi bekovi uz Anđelu Janjušević. Jovana Kovačević kod mene ima bitnu rolu u oba pravca. Videćemo šta možemo još dobiti od mlađih bekova. Lakše je podmladiti reprezentaciju u Norveškoj ili Francuskoj, jer smo svesni da u Srbiji postoji jedna rupa u sledu generacija koju bi trebalo zakrpati. Moramo biti opreznii i pametni.

**Kada pogledate stanje u vrhu svetskog rukometa, gde je Srbiji mesto u narednim godinama?**

Rekao sam da kompletan Srbija može da bude takmac svima. Malo vetra u leđa i mogu se desiti velike stvari. U to čvrsto verujem. Posle Olimpijskih Igara Rusija će menjati sastav, devojke će se odlučivati za porodicu, ali imaju popunu. Mađarska i Norveška su tu. Mađarice u generacijama 98 i 00 su bile šampionke sveta. Holandija ima sjajan sistem, Danska odličnu ligu. To će ih održati među najboljima. Crna Gora sa malom bazom, ali dobrim radom i sistemom se kotira visoko. Imaće i oni problem da nadomeste Mehmedović, Radičević, a da održe nivo rezultata.

**U klubu tesno sarađujete sa Brankom Jovanović. Koliko vam pomaže da bolje shvatite mentalitet i sve ono što nosi rad u srpskom rukometu?**

Branku sam upoznao još dok sam bio trener mlađih kategorija. Video sam odmah da je iskrena, dobra, ali i zahtevna osoba. Ima izraženi pobednički karakter. U svakoj igrići i sekundi treninga želi da pobedi. I te 2001. godine bila je deo legendarne generacije Krima koja je osvojila Ligu šampiona. Mišljenja sam da u stručnom štabu mora da bude jedna žena. Lakše komuniciraju i bolje se razumeju sa igračicama. Neke stvari žene lakše kažu ženama. Sa Brankom sam na vezi 3-4 puta dnevno, pričamo puno o srpskom rukometu i mentalitetu. Mentalitet mi nije nepoznat, radio sam se u bivšoj Jugoslaviji i imam puno prijatelja Srba. Više od mentaliteta volim da pričam o karakteru. On je individualna stvar. Uvek tražimo pobednički, fajterski karakter potreban za vrhunski sport.

**Kao mlađi trener započeli ste rad u ženskom rukometu. Kako gledate na odnos muški-ženski rukomet? Da li je reč o „dva različita sporta“ i da li će to neminovno uticati i na vaš trenerski put, s obzirom da vidimo da većina vrhunskih trenera uglavnom ostaje u ženskom rukometu do kraja karijere? Vidite li se u muškom rukometu u budućnosti?**

**Podmlađivanje Srbije će se desiti, ali to će doći prirodno. Igračice prevashodno delim na dobre i manje dobre. Pogledajte Loke ili Lunde koje su osvojile Ligu šampiona sa 40 godina. Starije igračice poštujem, i zato ako neko u ozbiljnim godinama je spremna, motivisana, želi i voli da igra za reprezentaciju, to ne mogu i neću da prekinem**

Počeo sam u Krimu pre 15-16 godina. Bio sam u Vardaru i VAC-u i onda se u Ljubljani vratio kao prvi trener. Imam iskustvo iz druge muške lige u kojoj sam vodio ekipu Grosuplja jedne sezone. Imao sam 33 godine. Ta sezona mi je otvorila oči za neke stvari. U nekim stvarima je lakše raditi sa muškarcima. O dva različita sporta pričaju oni koji nisu radili u ženskom rukometu. Prisustvovaо sam

Final4 u Budimpešti i kada vidiš kako Ana Gros zađija sa devet metara, kako Raištat ima fintu 1 na 1, koliko je Fopa snažna na pivotmenu, ne možeš reći da su to različiti sportovi. Istina je da su muškarci fizički dominantni, da ima više takte jer je više ekipa i dobrih igrača, ali ne mogu reći da su to dva različita sporta. Ako vidiš pregled igre Oftedal ili

.....





**Kada je mali broj kvalitetnih igračica, uvek je filozofija igrati dobro odbranu i boriti se maksimalno. Tražim neke detalje kako da iznenadim protivnika, da napravim destrukciju napada**

neke druge igračice, kada napraviš poređenje, ne mogu da se složim sa tim.

**Šta su glavni problemi sa kojima se borite u radu sa novim generacijama rukometara? Da li je teško sa ženama? Koliko se vaš pristup i rad menja tokom godina?**

Najveća razlika je u komunikaciji. Kada sam ja bio igrač, morao si da pričaš sa trenerima. Sada ovi mlađi bi da komuniciraju preko SMS i Viber-a, ali kod mene to nema šanse. Moraju da pričaju sa mnom. Najveća razlika je u koncentraciji, više moramo da ponavljamo neke stvari na treningu. Zatim širina motoričkih sposobnosti. Mi smo se penjali na drvo, bili na ulici, igrali između dve vatre, bejzbol, sami se dogovarali i organizovali. Ne vidim da se bore. Više se bore roditelji da im deca zaigraju u prvom timu nego sama deca. Sada roditelji brane decu, a nekada si dobijao kritiku, prvo od profesora ili trenera, a onda roditelja. Mi to ne možemo da promenimo, takvo je vreme, zato je bolje da se prilagodimo.

**Koja je vaša trenerska filozofija? U čemu se ona ogleda?**

Kada je mali broj kvalitetnih igračica, uvek je filozofija igrati dobro odbranu i boriti se maksimalno. Tražim neke detalje kako da iznenadim protivnika, da napravim destrukciju napada. Te stvari su mi baš drage. Sa reprezentacijom tražio sam da igramo 6 na 6 sa što manje promena, da završavamo stvari sa jakom odbranom i kontrom. U napadu želim da imam saradnju 4-5 igrača što je za ženski rukomet malo teže. Neke stvari su za oko komplikovane, ali želim viši nivo. Možda je upravo u tome razlika između muškog i ženskog rukometa, ali insistiram na nekim stvarima koje su atipične za žene.

**Kakvo je stanje sa trenerskom strukom u Sloveniji? Mogu li mlađi treneri da se usavršavaju i žive od rada u rukometu ili je ipak u pitanju samo „dodatajni posao“ odnosno, hobi?**

Postao sam pomoći trener sa 25 godina. Trenerski nisam došao do vrhunca i velikih rezultata, ali kada si trener nikada ne znaš gde su ti limiti. Na puno ženskih prvenstava za mlađe kategorije sam išao lično, pratilo, snimio, gledao. U Sloveniji ne vidim mladog ambicioznog trenera

u ženskom rukometu. Pitali su me puno puta, ne vidim ga, osim ako ne uzmemo iz muškog rukometa nekog trenera. Moramo da smo zahvalni ljudima koji rade po klubovima sa mlađim igračicama. Ti ljudi ne zarađuju velike novce, ali bez njih nema ni jedne seniorske reprezentativke srpske ili slovenačke. U muškom rukometu može da se živi u Celju, Trebnju, Gorenju i još nekim klubovima. Drago mi je da Ajdovščina i Krka imaju mlađe kategorije. Ne mogu da kažem da se tu mogu zaraditi veliki novci, ali se može živeti od svoga posla.

**Globalno, muški rukomet je zapljušnuo španski talas. Kakvo je stanje u ženskom rukometu? Koji pristup preovlađuje kada je u pitanju Evropa?**

Svi traže neki španski sistem, ali to u ženskom rukometu nije dominantno. Vajpers vodi Norvežanin, Danac neće produžiti u CSKA. Švedanin je bio u Rostovu, u FTC-u je Mađar. Često igračice znaju da poguraju nekog od trenera u najvećim klubovima. Ženski rukomet se više bazira na domaćim trenerima. Takav je trend. Reprezentacije retko vode stranci.

**Svedoci smo velikog broja povreda igrača i igračica. Kako ih sprečiti, odnosno, kako modifikovati rad u trenažnom procesu da bi se izdržao kalendar koji je sve naporniji?**

Nema rešenja za to. Toliko je utakmica. Ako Krim sa slabim prvenstvom odigra 66 utakmice, šta da rade drugi koji je domaće prvenstvo mnogo teže poput Danske, Rumunije ili Mađarske? Tu nema spasa, to je utakmica na utakmicu. Regeneracije nema, moraš da pobeduješ, uvek je tema utakmica. Ako se postaviš drugačije, gubiš posao. Sistem te gura, i tebe i igračice da moraš da igraš non-stop. U začaranom smo krugu, ne možeš ništa, nego da ideš i da se boriš svaka tri dana.

**Da li ste pogledali za Magazin 40x20? Ima li nečega sličnog u Sloveniji?**

Video sam par brojeva. To je svakako dobra idea koju treba podržati. U Sloveniji imamo reviju „Trener“. Na početku je bilo baš dobro, sada je malo splaslo. To su dobre i pozitivne stvari za sve nas. Nadam se da će imati priliku da pogledam sve brojeve vašeg magazina 40x20 – zaključio je Bregar. ■



# „Voša“ i Rojević postavili nove REKORDE

**K**ada je 2013. godine druga šampionska titula stigla u vitrine RK Vojvodina, prva posle ere Bogdana Rodića na čelu kluba koji se osam godina ranije upisao u listu najboljih u Srbiji, teško da je iko mogao da pretpostavi da je reč o početku najdugovečnije vladavine u istoriji srpskog, a ranije jugoslovenskog rukometa.

Novosadski klub sa sedištem u sportskom centru „Slana bara“, oborio je rekord čuveće generacije šabačke Metaloplastike koja je sedam puta u nizu harala jakom jugoslovenskom ligom od 1982. do 1988. godine. Srpski šampioni, koji su sa tribina predvođeni dvojcem koji čine predsednik Milan Đukić i sportski direktor Darko Jevtić, a sa klupe mladim



## Vojvodina prebacila cifru 20

Osvajanjem „duple krune“ u sezoni 2020/2021, novosadska Vojvodina se našla u „klubu 20“. Jedini klub koji je uspešniji od aktuelnih šampiona iz „Slane bare“ je beogradski Partizan sa 23 trofeja. Crno-beli, koji su poslednji titulu osvojili 2012. godine, imaju 23 trofeja u prvenstvu, Kupu i Super Kupu, dva više od Vojvodine, a osam od najvećeg rivala Crvene zvezde. Vojvodina se po broju titula izjednačila sa beogradskim timovima (9) i u narednoj sezoni će imati priliku da ih i u tom parametru pretekne. Ukupno je osam srpskih klubova osvajalo trofeje ako se gleda i period bivše Jugoslavije.

### Trofeji u srpskom rukometu

Klub	Prvenstvo	Kup	Super Cup	Ukupno
RK Partizan	9	11	3	23
RK Vojvodina	9	7	5	21
RK Crvena zvezda	9	5	1	15
RK Metaloplastika	7	5	/	12
RK Železničar Niš	/	7	/	7
RK Kolubara	1	2	/	3
RK Crvenka	1	2	/	3
RK Proleter	2	/	/	2

### Rojević među odabranima

Sa trećom osvojenom titulom šampiona države, četrdesetjednogodišnji stručnjak iz Vrbasa, pridružio se Zoranu Kurtešu i Jovici Cvetkoviću na drugom mestu „večne liste“ trenera sa najviše trofeja ako se gleda period od 1992. godine (SRJ, SCG i Srbija). Jedini sa četiri titule je Jovica Elezović, koji je „krivac“ za uspešne devedesete beogradskog Partizana. Sa tri titule u nizu, Rojević se već izjednačio sa Elezovićem.

### Treneri koji titule u Srbiji

1992.....	Momir Rnić (RK Proleter)
1993.....	Jovica Elezović (RK Partizan)
1994.....	Jovica Elezović (RK Partizan)
1995.....	Jovica Elezović (RK Partizan)
1996.....	Ljubomir Obradović (RK Crvena zvezda)
1997.....	Jovica Cvetković (RK Crvena zvezda)
1998.....	Jovica Cvetković (RK Crvena zvezda)
1999.....	Jovica Elezović (RK Partizan)
2000.....	Pero Milošević (RK Lovćen)
2001.....	Pero Milošević (RK Lovćen)
2002.....	Zoran Kurteš (RK Partizan)
2003.....	Zoran Kurteš (RK Partizan)
2004.....	Jovica Cvetković (RK Crvena zvezda)
2005.....	Zoran Kurteš (RK Vojvodina)
2006.....	Vuk Roganović (RK Crvena zvezda)
2007.....	Vuk Roganović (RK Crvena zvezda)
2008.....	Nenad Kraljevski (RK Crvena zvezda)
2009.....	Saša Bošković (RK Partizan)
2010.....	Vladimir Dragičević (RK Kolubara)
2011.....	Aleksandar Brković (RK Partizan)
2012.....	Aleksandar Brković (RK Partizan)
2013.....	Momir Rnić (RK Vojvodina)
2014.....	Đorđe Ćirković (RK Vojvodina)
2015.....	Đorđe Ćirković (RK Vojvodina)
2016.....	Boško Rudić (RK Vojvodina)
2017.....	Boško Rudić (RK Vojvodina)
2018.....	Boris Rojević (RK Vojvodina)
2019.....	Boris Rojević (RK Vojvodina)
2021.....	Boris Rojević (RK Vojvodina)



stručnjakom Borisom Rojevićem, napravili su nesvakidašnji niz od osam titula upisavši se u večnu listu rekorda našeg rukometa.

Pod trenerskom palicom Momira Rnića osvojena je titula 2013. godine, a naredne dve sa Đorđem Ćirkovićem koji je to zadovoljstvo imao i kao igrač kluba u sezoni 2004/2005. U sezoni 2015/2016 i 2016/2017, Vošu je do srpskog trona predvodio Boško Rudić. Poslednja tri šampionska pehara pripala su timu koji je sa klupe vodio Boris Rojević (u sezoni 2019/2020 nije proglašen šampion zbog prekida uslovljenog pandemijom COVID-19).

- Fenomenalan je osećaj biti najbolji u Srbiji. Bila je ovo teška sezona zbog svega onoga što je donela pandemija, a Vojvodina nije znala za poraz u 28 ligaških mečeva i dva Kup takmičenja. Nije išlo sve po planu, jer smo na početku ostali bez Beljanskog koji je bio planiran da bude stub ekipe i jedan od nosilaca igre. Vrlo brzo je otpao, ali su iskočili igrači iz drugog plana poput Vukovljaka, Miljkovića i Kurteša.

Branko Tomić je takođe eksplodirao ove sezone. Nadamo se da će Savez, država i sponzori prepoznati kvalitet koji Vojvodina ima. Da bi se takmičili u Ligi Evrope potrebna su nam 3-4 pojačanja. Biće jako teško jer od 12 potencijalnih rivala za plasman u grupnu fazu Ligu Evrope, barem 11 je kvalitetnije od nas. Ako budemo imali malo sreće u žrebu i izvučemo rivala koji je 20-30% bolji od nas, uveren sam da ćemo od septembra gledati Ligu Evrope u

Novom Sadu - rekao je Boris Rojević i prokomentarisao odlazak dugogodišnjeg saradnika kondicionog trenera Aleksandra Tunguza koji odlazi u rumunsku Vlčeū - Samo nas dvojica znamo šta smo prošli u ovih sedam godina. Krenuli smo od mlađih pionira, borili se za termine i bili totalno nebitni na početku, ali smo imali san koji smo dosanjali i sa ovom titulom. Hvala mu na svemu - zaključio je Rojević. ■

### Proslava u „Slanoj bari“

Po okončanju poslednje utakmice plej-ofa ARKUS lige, koju je novosadski sastav dobio protiv Metaloplastike 35:33 zaokruživši tako doigravanje za titulu sa svih 14 pobeda, slavlje je moglo da počne. Predsednica UO RSS Milena Delić predala je prelazni pehar i onaj koji ide u trajno vlasništvo iskusnom golmanu Vojvodine Svetislavu Verkiću, a za šampione je posle svečane ceremonije bilo upriličeno i studijsko fotografisanje, kako bi slike sa trofejima ostale u večnoj uspomeni. Tim Borisa Rojevića je u sezoni 2020/2021 odigranoj u novom formatu (timovi su bili podeljeni u dve grupe po osam, a po četiri najbolja su išla u plej-off) upisao 27 pobeda i jedan remi. Jedino je pančevački Dinamo uspeo da izbegne poraz u drugom kolu, kada je u Novom Sadu viđen remi - 26:26.

# III godina – 13 trofeja

**R**ukometnice Jagodine nastavile su šampionski niz. Klub koji je prvi trofej osvojio pod imenom Metalka davne 1993. godine, kada su Jagodinke pod vođstvom Zorana Ivića pobedom nad beogradskim Radničkim osvojile Kup SR Jugoslavije, preuzeo je primat u srpskom rukometu u drugoj polovini prošle decenije. Jagodinke su vezale i treću titulu šampionki Srbije, u takmičenju u kome im nema ravnih od 2018. godine. Uz to, trofejna sala najuspešnijeg jagodinskog sportskog kolektiva bogatija je i za pehare nacionalnog Kupa 2020. i 2021, odnosno, Super Kupa Srbije 2019.

Klub koji je bio dugo u senci Zaječara i Radničkog iz Kragujevca vezavši čak pet sezona (2011-2015) u kojima je osvajao drugo mesto u nacionalnom šampionatu tokom prošle decenije, nisku trofeju započeo je dolaskom Dragana Markova za šefa stručnog štaba. Pedesetrogodišnji stručnjak koji je nagovestio odličnu trenersku karijeru radom u Kikindi, najtrofejniji je srpski trener u XXI veku. Sa timom iz Jagodine osvojio je Kup Srbije 2014. godine, a u svom drugom mandatu osvojio još šest pehara uključujući i titulu osvojenu posle neizvesnog finalnog dvomeča sa Radničkim iz Kragujevca (28:27 i 30:26).

Zaključno sa sezonom 2020/2021, Kikindanin je osvojio sedam trofeja sa Jagodinkama i tako preuzevao „zlatnu eru“ Zaječara u kojoj je takođe učestvovao. Naime, Markov je na klupi Zaječara osvojio tri „duple krune“ u periodu od 2009. do 2012. godine. Sa šest trofeja iz Zaječara, aktuelni trener juniorske reprezentacije Srbije, u svojoj karijeri je osvojio ukupno 13 pehara. Šest titula prvaka Srbije, šest nacionalnih Kupova i jedan Super Cup. Sve to u poslednjih 10 sezona.

– Pre svega čestitke ekipi iz Kragujevca na sezonu i na ovom dvomeču sa nama. Zaista su bile dve veoma neizvesne utakmice i u Jagodini, i u Kragujevcu. Mojim devojkama je trebalo snage i koncentracije za sve ovo i zato im iskreno čestitam. Drago mi je zbog rukometa i nadam se da su gledaoci uživali u ovom finalu. Viđeno je sve najbolje od rukometa, neizvesnost pre svega i jedna dinamična utakmicu. Bilo je možda malo više grešaka nego što bi to trebalo da bude, ali uz ovaku atmosferu i ovakav ulog mislim da je sve to normalno. Jedan potez je bio dovoljan da reši ovu utakmicu, uspeli smo da dobijemo na naše zadovoljstvo. Zaista je bila dugačka i naporna sezona. Još jednom čestitke svima u klubu na osvojenoj tituli – rekao je Markov, koji je

za sve uspehe koji je doneo sportu u gradu pod Đurđevim brdom odlikovan i titulom počasnog grada Jagodine u martu 2021. godine.

I to nije sve. Prvi veliki uspeh u karijeri trenera juniorki i pomoćnika Uroša Bregara u seniorskoj selekciji, bilo je osvajanje srebrne medalje sa kadetskom generacijom 1990 u Slovačkoj. Uspeh koji je napravila generacija predvođena Dragom Cvijić, ujedno i jedina medalja u mlađim reprezentativnim kategorijama koju je Srbija osvojila od osamostaljivanja 2006. godine.

– Titule ne delim po važnosti. Ne vodim ni evidenciju. Sve je to lepo i super, ali iza nas. Uvek sam okrenut onim izazovima koji stoje ispred mene. Tako se ponašam, tako radim i razmišljam. Svestan sam da niko ništa nije poklonio, niti će mi pokloniti. Pored svih klupske trofeja najvrednija za mene je srebrna medalja sa kadetskom reprezentacijom. To je jedno specifično iskustvo i posebno jer smo predstavljali državu na najbolji mogući način. Vođenje reprezentacije ne može da se uporedi ni sa čim – kaže Markov za

magazin 40x20 i dodaje da je njegov upliv u trenerске vode bio slučajan.

– Kao igrač nisam previše razmišljao o trenerском pozivu. Sve je došlo spontano posle NATO bombardovanja neke 2000-2001. godine. Tada sam na poziv profesora Mirčeta Berara započeo sa trenerским poslom u ŽRK Kikinda. Do tada se moje iskustvo svodilo na kratkotrajan rad u muškom klubu. Iznenadio me pozivom. Probao sam i evo, i danas sam tu. Život je takav, nepredvidiv. Nisam zamišljao da će karijera ići u ovom smeru – jasan je Markov čija je budućnost vezana za nastavak rada sa Jagodinkama.

– Polako sklapamo kockice za narednu sezonu. Planiramo pripreme i pojačanja. Pokušaćemo da, kao i ove sezone, izvučemo maksimum iz ekipe i stručnog štaba – zaključio je najtrofejniji trener u poslednjoj deceniji srpskog rukometa. ■



# Razvijajte svoju viziju i postavljajte visoke ciljeve



**O**limpijski i svetski šampion, osvajač 10 medalja sa velikih takmičenja, Lino Červar, održao je predavanje na Master Coach seminaru u organizaciji Hrvatskog rukometnog Saveza na temu „RUKOMETNI TRENER NOVOG DOBA“. Nekadašnji selektor reprezentacije Hrvatske, koji je zapažene rezultate beležio i sa ekipom skopskog Metalurga (dva četvrtfinaла EHF Lige šampiona 2014. i 2015. godine), imao je zapaženo izlaganje u kome je posao poruku svojim mlađim kolegama o neophodnim elemenata koje će morati zadovoljiti u budućnosti kako bi imali uspeha u vrhunskom sportu. Magazin 40x20 donosi najzanimljivije delove...

Malo koji posao kao naš trenerski je pod svakodnevnim lupom. Zahtevi od trenera u modernom rukometu su jako narasli. Trener se bavi područjem najkonkretnijih istina i činjenica koje se zove rezultat. Rezultatom se ne može manipulisati. Trener svake subote ili nedelje polaže ispit od koga mu zavisi posao i budućnost. On je mnogo više od same struke, marketinške vrednosti, titula, rekorda i medalja.

Ako trener novo doba želi da napreduje, on mora da menja tehnologiju treninga, odnosno, metodičko-didaktički pristup koji je evoluirao poslednjih godina. Takmičarski treneri moraju naći najlakši put do uspeha, a to su promene. Promene bi trebalo da budu izbor, a ne reakcija. U ljudskoj prirodi je da se opiremo promenama dok situacija ne

postane stvarno loša. Tek tada se odlučujemo da menjamo, ali onda je kasno. Treneri moraju da menjaju metodiku, odnosno, način treniranja. Vrlo je važno menjati tehnologiju treninga, a dijagnostika na utakmici mora biti u ravnoteži onoga što radimo na treningu.

## Današnja statistika – velika zabluda

Učinak na utakmici se ne meri štopericom, metrima ili kilogramima. On zavisi od tehničko-taktičkih veština, kao i ostalih mentalnih kvaliteta sportiste. Za procenu stvarne vrednosti igrača nedostaju pravi kriterijumi i parametri u oba bazna stanja. To su pozicija i tranzicija. Današnja statistika koja se koristi na velikim takmičenjima je velika zabluda. Ona nam ne pokazuje ništa. To je staro, pase, neverovatno je koliko je neupotrebljivo.

U budućnosti želimo videti rukometše i rukometnice kreativce, a ne bildere i dugoprugaše. Zato decu moramo naučiti da misle i zakotrljati im klikere u glavi. Hoćemo kreativnu decu. U budućnosti želimo videti model rukometnika koji je jednako brz na nogama i misli. Igrača koji vizuelne i prostorne podatke obrađuje velikom brzinom.

Treneri novog doba imaju veoma težak zadatak jer živimo u svakodnevnom okruženju gde bi svi voleli pobediti i gledati svet sa vrha. Niko ne želi izgubiti. Takmičenja su kao leste gde samo onaj gore vidi nebo, dok svi ostali gledaju njemu u leđa. Trener mora verovati u sebe, svoj rad, viziju i ideju, a to je unutrašnji posao. Biti pobednik ne znači pobediti sve ostale, već dati sve od sebe. To je unutrašnje zadovoljstvo i mir.

Što više imate ambicija, što ste više kadri da u svom radu napravite više promena, to je veća šansa da budete pod jakim stresom. Sa stresom dolazi do neravnoteže između mozga (misao) i tela (osećaj). Paralelno s tim, hteli to ili ne, u nama se razvijaju negativne emocije, sumnja, strah, nesigurnost, depresija...

Savremeni život neprekidno dovodi tretere u stanje takmičenja. Takmičimo se za osećaj vrednosti, važnosti i moći. Ne smete, međutim, dopustiti da vam okolina diktira kako ćete rasti, živeti i raditi. Ako bi tako bilo onda bi se na vas mogao primeniti egipatski epitaf na kome piše „umro je sa 20 godina, a pokopan sa 80“. Niste mislili svojom glavom 60 godina? Trener novog doba je onaj koji hoće uspeti u životu. Nebitna je okolina, mediji, on mora verovati u to što radi.

Pametan trener može ukrasti od svih drugih trenera ono što je dobro, ali na kraju mora misliti svojom glavom. Jedan dan ima 1440 minuta. Ako potrošite 1% (14 minuta) na razmišljanje, planiranje, suo-

čavanje sa samim sobom, bićete bolji trener. Nikada nemojte sebe otpisivati. Mene su otpisivali puno puta tokom karijere, ali sam sebe nikada nisam otpisao. Odustati od borbe, to je zaista poraz. Nikada nemojte odustati.

Trener mora imati svoju viziju i cilj, ideju, plan kako taj cilj ostvariti. Ideja je privatno, intelektualno vlasništvo. Mora biti jasna i morate da znate preneti je igračima. To je transfer znanja. Igrači samo ono što razumeju mogu pamtiti. Ako ne razumeju, ne mogu pamtiti.

Trener je prvi čovek sistema. On je menadžer, on sastavlja ekipu, ne uprava. On ima viziju. Englezi su to prvo shvatili. Tim menadžeru, a uprava se bavi finansijama.

Sposobnost trenera – vođe se ogleda u tome koliko je sposoban uveriti svoje igrače da ga slede u zajedničkoj viziji. Igrač zna tačno koji cilj želi postići, ali mora biti spreman platiti cenu u vidu napornog rada, odricanja, hrabrosti i preuzimanja rizika, a ne komfora. U komforu je toplo, ali ništa ne raste. Neka vas krasi poniznost i realnost, jer razlika je često velika između onoga što imamo i što želimo. Uvek se pitajte da li moja ekipa ima kvantum snage i energije da pretvorimo ono što imamo u ono što želimo? Da li se moji igrači mogu odreći sopstvenog užitka zarad zajedničkog interesa? Ima li u njima dovoljno mentalne snage i volje da postanu deo tima i prestanu biti pojedinci? Ako svega toga nema, zar vam se ne čini da je svaki trening besmislen, ma koliko ga dobro osmislili?

## Rukomet XXI veka

Današnji rukomet nameće potrebu da se mora trenerati, igrati i misliti sa vrlo velikim intenzitetom. Ne postoji „soft trening“ (mekani trening). To može podneti samo dobro pripremljen, svež i odmor...

**Zahtevi od trenera u modernom rukometu su jako narasli. Trener se bavi područjem najkonkretnijih istina i činjenica koji se zove rezultat. Rezultatom se ne može manipulisati**

***U budućnosti želimo da vidimo rukometuše i rukometušice kreativce, a ne bildere i dugoprugaše. Zato decu moramo da naučitmo da misle i zakotrljati im klikere u glavi. Hoćemo kreativnu decu***

ran igrač. Bog je svima dao mozak, ali nije svima dao uputstvo za upotrebu. Trening budućnosti je prebacivanje težišta sa priprema motoričkih sposobnosti na analizu situacije i podsticanje odgovora u oba bazna stanja. To je španski model.

Nije više zahtev ka kondicijskoj već mentalnoj pripremi. Kada razumete šta i zašto značete više, a onda će vam biti jasnije kako to učiniti kada dođe vreme. To znači da ste na putu da postanete majstor te veštine. Danas se govori o integralnoj pripremi, mentalnoj, tehničko-taktičkoj i kondicijskoj.

Jedan poznati fudbalski trener je napisao u svojoj knjizi metodike da je trčanje energetski napor. Rad u fitnesu je neuromuskularni napor, ali su oba po pitanju kompleksnosti skoro pa ništa. Kroz osmislijen rukometni trening možemo bitno popraviti motoričke i funkcionalne sposobnosti. I snagu, i brzinu, i specifičnu izdržljivost i preciznost. Kvalitet pijaniste vidimo samo sa klavirom, a ne bez njega. Biti kondicijski spreman se ne može uporedivati sa znati igrati rukomet! Kondicija je važna, ali nije isto što i znanje rukometa. U budućnosti će dominirati dinamična igra, brzina kretanja i kompleksna promena pozicija igrača. Sve manje ćemo imati specijaliste već univerzalne kompletne igrače.

U budućnosti će se tražiti da nam igrač bude proaktiv, pogotovo u odbrani. Da on ima inicijativu, a ne protivnik. On ima odgovornost da pokreće zbivanja na terenu, a ne da tuđe ponašanje upravlja.



vlja njime. Da ne kasni, da nije reaktivn. Ne može se govoriti o dobroj igri ako smo u pozicionoj odbrani i tranziciji vraćanja u odbranu inferiori u odnosu na protivnika. U tim segmentima moramo biti proaktivni.

U svetu dominira 6-0 odbrana u 90% slučajeva. Jedino Španija i Hrvatska imaju dublju zonu. To dokazuje da smo još u stanju regresije. To je model igre odbrane u budućnosti. Jedan od mojih uzora profesor Aleksandar Nikolić govorio je da „mora postojati odbrambena namera ometanja i odlaganja napadačke prvobitne odluke“. To je bolje od sugestije „poderi ga, razbi ga“. Proaktivnost je želja da jedna osoba iznenadi drugu osobu ili navede na grešku.

Pogledajte na šta liče danas tajm-auti. Na njima uglavnom treneri sugeriju šta igrači da naprave u napadu. Ako samo govore o napadu, znači zapostavljaju odbranu jer smatraju da se napadom

pobeđuju? A svi pričaju da je obratno. Mnogi igrači uživaju samo kada su u posedu lopte. Mora se igrati kvalitetna odbrana pod sloganom „napad na loptu, odbrana protiv napada“. Napadamo loptu, to je slikovita slika odbrane, njene agresivnosti i gustine. Razvijajte u mlađim kategorijama ljubav prema odbrani.

„Znam da mi neće verovati, ali odbrana se igra glavom“, rekao je jednom Ilija Abutović. Da, odbrana se igra i glavom. Isto je Bertran Žil govorio da „igramo takvu odbranu da nam sudije ništa ne mogu“, i tako objašnjavao uspehe reprezentacije Francuske.

Ne postoji pravi recept uspeha ma koliko je bilo pobeda, titula i medalja. U skladu s tim, ni jedan trening nema apsolutnu vrednost. To je dobro, jer obraduje kreativnost i daje mogućnost da rastete kao trener. Ne postoji apsolutna istina. Ni jedan trener, ma koliko uspešan,

nikada neće položiti sve ispite. Osvojio sam 10 medalja, ali nisam položio sve ispite. Imamo mnogo literature koja se bavi kondicijom, a malo o glavi igrača. Imamo inflaciju teloučitelja, a malo glavoučitelja. To je veliki razlog regresije rukometne igre.

Danas treneri izbegavaju da rade sa visokim igračima, jer sa niskim koji imaju bolje motoričke sposobnosti pokazuju da su dobri treneri i pobeđuju utakmice. Malo je Lackovića u modernom rukometu, pravih šutera, duži je put oposobiti visokog igrača. To je limit, to nije dobro. Svakako moramo da imamo u ekipi niske igrače koji imaju informativnu komponentu.

***Pametan trener može ukrasti od svih drugih trenera ono što je dobro, ali na kraju mora misliti svojom glavom. Jedan dan ima 1440 minuta. Ako potrošite 1% (14 minuta) na planiranje, suočavanje sa samim sobom, bićete bolji trener***

Slovenci su odgajili Zarabeca, Skubea i Bombaća. I oni su bitni, ali moramo stvoriti pametnog visokog igrača.

### Moramo menjati pravila

Svedočimo zapostavljanju razvoja rukometnih veština. Zbog neobučenosti igrača bitno mesto je zauzela sirova snaga i fizička brzina. Neškolovani igrači su ohrabreni konzervativnim pravilima koja ubijaju kreativnost rukometne igre. Zato moramo menjati rukometna pravila. To svi

**Zbog neobučenosti igrača bitno mesto je zauzela sirova snaga i fizička brzina. Neškolovani igrači su ohrabreni konzervativnim pravilima koja ubijaju kreativnost rukometne igre. Zato moramo menjati rukometna pravila**

misle, neki se ne žele zameriti pa čute, ali bez promena ne možemo napred. Moramo odrediti koliko sekundi ima ekipa u posedu lopte, ne mogu sudije subjektivnom procenom to više odrediti. Moramo rešiti šta je faul u napadu. Na mnogim utakmicama pobednik nije stvarni po-

bednik, jer je bio favorizovan subjektivnim tumačenjem pravila. Ne postoji to više nigde zato je izmišljen VAR.

Rukometni trener novog doba mora znati kako izgleda redosled najvažnijih faktora uspeha. Prvo i osnovno, to je selekcija, zatim motoričke veštine,

mentalne veštine, psihološka priprema, motoričke sposobnosti i funkcionalne sposobnosti. Za mene su dominantne selekcija, pokret i donošenje odluka.

Sve u našim karijerama počinje od selekcije. Identifikacija talenata u rukometu i sportu je večna tema širom sveta. Šta očekivati od negativne selekcije u sportu i društvu? Ništa, poraz. Šta vam vredi ako imate igrača koji je lenj? Šta imate od toga ako igrač nije spreman izaći iz komfora? Ako ste napravili igrače koji se ne žele žrtvovati za svrhu tima? Šta imate od igrača koji misli samo na sebe? Od loših dasaka se ne može sastaviti dobar brod. Trenirati malic da sustigne najveći prst šake je besmislica. Treba nam igrač sa karakterom. On je odraz našeg razmišljanja. To su borbeni igrači, pravi takmičari, prihvataju izazove bilo koje vrste, imaju pozitivne stavove prema životu i sportu, optimisti su. Pobednici traže rešenja, a gubitnici alibi.

Kada se govori o motoričkim veštinama, misli se na specifičnu rukometnu koordinaciju. Tu je kvalitet pokreta veoma bitan. U najmlađim kategorijama treba raditi na bazičnoj koordinaciji koja se razvija kod dece u tri vrste. Prva je kretanje, hodanje, trčanje, skakanje. Druga održavanje ravnoteže, držanje glave, a treće baratanje predmetima, bacanje, hvatanje, šutiranje, udaranje. Nakon osme godine bi se trebalo baviti rukometnom koordinacijom.

Zbog toga što zapostavljamo razvijanje ovih veština, imamo regresiju rukometne igre. Današnji

**Ubudućnosti će dominirati dinamična igra, brzina kretanja i kompleksna promena pozicija igrača. Sve manje ćemo imati specijaliste već univerzalne kompletne igrače**



igrač 5% kapaciteta posvećuje tehnički, a 95% na kognitivne i perceptivne procese.

Vreme odlučivanja je veoma kratko. Kada si video, elaboriraš i donosiš najbolju odluku na terenu. Razvoj kognitivnih sposobnosti i misaonih procesa je izuzetno važan. Najvažniji faktor uspeha kod kognitivnih sposobnosti je anticipacija. Radi se o treniranju anticipacije, gde se proaktivnošću inicira promena i smanjuje prostor delovanja protivničkog igrača. To se trenira svaki dan. Moć ponavljanja je bitna u situacijskim uslovima. Ono što će se desiti na utakmici ja već unapred treniram sa igračima.

### Važnost prelaznog perioda

Majkl Džordan je u dokumentarcu „Last Dance“ o svojoj karijeri govorio o velikoj važnosti prelaznog perioda, leti, kada nema takmičenja i priprema,

kada su igrači kod kuće. Igrač dobija domaći zadatak u kojim delovima se moraju popraviti. Moraju doći na pripreme, biti spremni i ispuniti domaći zadatak individualno. U prelaznom periodu se može bitno popraviti potencijal tela. Teško je raditi na snazi i mišićnoj masi u toku sezone kada je puno trošenja i igraju se po dve utakmice nedeljno. Tada nema rada na masi i snazi, već samo na tonusu.

Trener novog doba bi prvog dana priprema trebalo da razvija svoju ideju igre i prema tome sastavljati sadržaj vežbi. Kroz situacijske sadržaje staviti rukometare u uslove utakmice i razvijati percepciju, anticipaciju i brzinu donošenja kvalitetnih odluka u odnosu na saigrače, protivnike i prostor.

## *Sve u karijerama počinje od selekcije. Identifikacija talenata u rukometu i sportu je večna tema širom sveta. Šta očekivati od negativne selekcije u sportu i društvu? Ništa, poraz*

Puno trenera započinje sezonu uz kilometre trčanja gde igrači padaju s nogu. Moja ideja je da se eliminiše zasebni kondicioni trening i da se svi elementi uključe kroz simulaciju realnih situacija na treningu. Fizički trening ne može biti odvojen od modela igre. Vežbanje „na suvo“ teško može razviti fizičke i kognitivne komponente rukometne igre. Taktička dimenzija će uvek imati prednost jer glava kontroliše sve. Baviti se stvarnim situacijama, a ne trenirati u kontrolisanim uslovima.

Dodavanje dva igrača 40 metara gore-dole bez protivnika? To nije situacija sa utakmice. Šuterski trening bez odbrane? To nije dobro ni za golmana, ni za šutera. Ako radimo vežbe u kontrolisanim uslovima one postaju navika i stvara se automati-



zam. Neverovatna je moć navika. One određuju životni uspeh. XX vek je bio obeležen radom na telu, a XXI će biti vek rada na glavi. Mozak je hardver ljudskog tela.

### Taktika sve kontroliše

Taktika igre sve kontroliše i odbacuje pojам treninga fizičke pripreme. Taktička dimenzija bi trebalo biti dominantna za trenera. Današnja igra u napadu je mešavina organizovane igre i improvizacije. Danska je postala prvak sveta sa dva polaza koja su imala mnogobrojna rešenja. Prvo se treba usredsrediti na odbrambenu organizaciju s kojom se stiče i samopouzdanje igrača. Kod primanja pogodaka simulirati odgovor sa brzim centrom. Praviti igrača u oba pravca.

Rukometni trener novog doba mora trenirati volju. Karakter. Volja poboljšava veština i samopouzdanje uz tehničko taktičko znanje. Motivacija je izraz volje i velika snaga. Ona je gorivo vrhunskog sportista.

Bez goriva je i Ferari neupotrebljiv. Volja obećava stanje i čvrstinu uma. Volja čini ljude gigantima. Fokusirana pažnja je izraz volje i vere. Volja čini igrača velikim ili malim. Volja je pozitivna emocija.

Brzina akcije zavisi 70% od kognitivnih sposobnosti, a 30% od motoričkih.

Rezultat utakmice je 60% vezan za psihičku pripremu.

Razlog primljenog gola je u 70% slučajeva slaba pokretljivost odbrambenog igrača.

Brzina taktičkog odgovora na utakmici se može popraviti 30-40%. Možemo je podići, to je najveći trenerski izazov.

Taktičko mišljenje zavisi od perceptivne sfere i memorije. Moć ponavljanja. Bez toga nema ništa.

Anštajn je rekao „Niko se pametan ne rodi, pametan se postaje ponavljanjem“. Naš svesni um, razum, kreativnost, percepcija, osećaj i telo rade zajedno. Naš svesni um nas ne vodi kroz život, već telo koje je podsvesno programirano tako da postaje naš lični um.

Kada telo postane stvarni um to se zove navika. Ljudi su bića navika. Naš svesni um nas uči da vozimo automobil i sviramo gitaru, a kasnije se to memorise u podsvest i postaje automatizam i navika. Kada telo postane podsvesni um, svesni um nema više uticaja na naše ponašanje.

Profesor Mario Tomljanović je rekao da igrači ne žele da se njima upravlja, već da se vode. Trener mora biti vođa. Ključ uspeha svakog poduhvata je sposobnost da vodimo druge. To stvara ličnu odgovornost i ratnički duh. Ako nismo u stanju uspeh vrlo često izostaje.

Nikada nisam priznao tajm-aut. Moraš pokazati kako si spremio utakmicu, a ne da uzimaš ploču, mičeš magnete, pa govorиш „ako se ukrste Mirko i Janko“. Sugestije na tajm-autu, dokazano je, uzimaju igračima kreativnost i autonomiju. Tražiti velike misli i rešenja na tajm-autu je čista glupost.

Treneri novog doba, jedini siguran način da uspete je da uvek radite više i bolje nego što se očekuje od vas, bez obzira šta i gde radili.



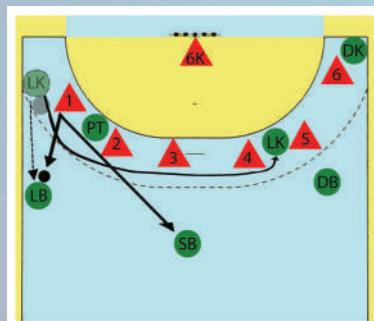
## Transformacija zonske odbrane 6:0 pri ulasku krila na drugog pivotmena

**A**nalizom i posmatranjem utakmica na nekoliko poslednjih velikih takmičenja u svim uzrasnim kategorijama primetan je veliki broj varijacija zonske odbrane 6:0 u modernom rukometu. Svedoci smo da većina timova i reprezentacija više ne upotrebljava klasičnu 6:0 odbranu. U velikoj meri je povećana agresivnost na igrače koji su u posedu lopte i na igrače koji očekuju dodavanje. Osnovna ideja takvog načina igre je da se uspori protok lopte protivničke ekipi, isprovocira ishitren šut ili tehnička greška. Po dolasku u posed lopte usledila bi transformacija igre iz odbrane u napad u vidu kontranapada i produženog kontranapada i postizanje golova na neformiranu odbranu protivnika. Prepostavlja se da će u narednom periodu sve više biti zastupljena transformacija sistema odbrane 6:0 u sistem "čovek na čoveka", kao i drugi kombinovani sistemi odbrane, prilagođeni rukometnoj igri.

### Transformacija sistema odbrane 6:0 pri ulasku levog krila na drugog pivotmena sa lottom u posedu, pivotmen je na poziciji između 1 i 2 u odbrambenom sistemu

Primena ovog taktičkog rešenja u napadu ima za ideju da iskoristi eventualne morfološke prednosti pivotmena u odnosu na igrača broj 1 u odbrani.

Levo krilo je u posedu lopte, dodaje levom beku i ulazi na drugog pivotmena između 4 i 5. Pivot-



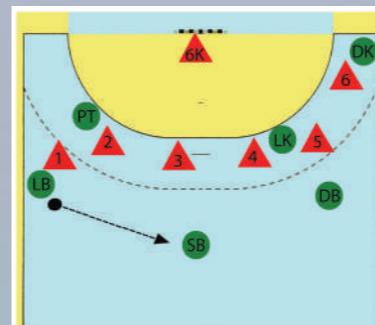
Skica br. 1

### LEGENDA

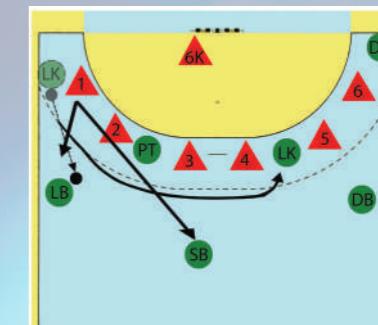
- IGRAČ U ODBRANI
- IGRAČ U NAPADU
- POČETNI POLOŽAJ PRE PROMENE
- - PRAVAC KRETANJA IGRAČA
- - PRAVAC KRETANJA LOPTE
- - LOPTA

men je na poziciji između 1 i 2. Zadatak igrača u odbrani je da ne dozvole neometan ulaz na liniju 6 metara i spreče da levo krilo prođe iza leđa odbrane u prazan prostor. Ako igrač broj 1 u odbrani poseduje sposobnosti da odgovori zahtevima odbrane u dатој situaciji, ostaje na svojoj poziciji i ovde nema transformacije odbrambenog sistema 6:0, već igrači broj 1 i 2 u odbrani igraju naspram pivotmena i levog beka u napadu po već usvojenim pravilima obrane (skica br. 1).

Ukoliko broj 1 u odbrani izlazi na levog beka u napadu, zonski sistem odbrane 6:0 se transformiše u kombinovani sistem odbrane 5+1 na levom beku. Broj 1 igra individualnu odbranu (flaster) na levom beku, ne dozvoljavajući mu da kvalitetno učestvuje u fazi napada, sa zadatkom da prekine ili što više uspori protok lopte, kako bi ostali igrači u odbrambenom sistemu imali dovoljno vremena da reaguju na novonastalu situaciju. Igrač broj 2 preuzima pivotmena i ne dozvoljava mu da primi loptu. Igrač broj 1 ne sme dozvoliti prolaz levom beku u slabiju stranu. U slučaju da pivotmen izade na blokadu igraču broj 1, igrač broj 2 ga prati i igraju 2 na 2 po već usvojenim pravilima odbrane. Igrač broj 3 preuzima srednjeg beka, igrači 4 i 5 preuzimaju krilo koje je ušlo na drugog pivotmena i desnog beka. Igrač broj 6 ostaje na svojoj poziciji naspram desnog krila (Skica br. 2).

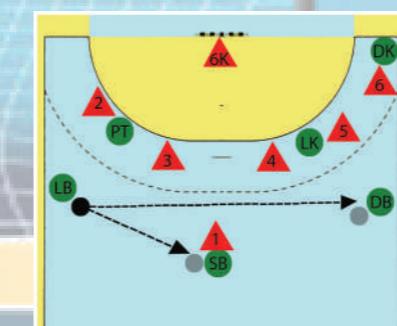


Skica br. 2

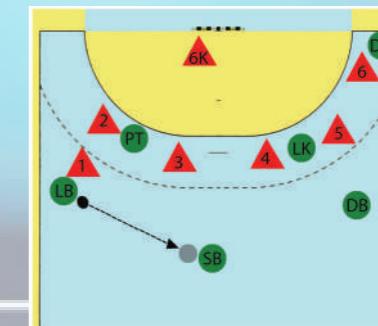


Skica br. 4

U situaciji da igrač broj 1 u odbrani prati krilo (koje ulazi na poziciju između 4 i 5 u odbrambeni sistemu) do sredine terena i predaje ga igraču broj 4 i ostaje na poziciji prednjeg centra, u ovoj situaciji imamo transformaciju sistema odbrane 6:0 u sistem odbrane 5:1 ka srednjem beku, sa zadatkom da se ne dozvoli dodavanje srednjem beku. Na ovakav način igre u odbrani pokušavamo da isprovociramo levog beka da šutira iz nepovoljne situacije ili da bude primoran na dugačko dodavanje na desnu stranu. Igrači broj 2 i 3 igraju 2 na 2 protiv pivotmena i levog beka, a igrači broj 4, 5 i 6 se postavljuju na pravac dodavanja lopte sa zadatkom da spreče dugačko dodavanje levog beka (Skica br. 3).



Skica br. 3



Skica br. 5

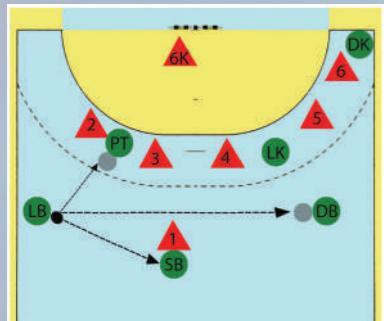
U situaciji kada igrač broj 1 u odbrani prati krilo do sredine terena, on ga predaje igračima 4 i 5 u odbrani i ostaje na poziciji prednjeg centra prema srednjem beku. U ovoj situaciji zonska odbrana 6:0 se transformiše u zonsku odbranu 5:1 sa zadatkom da spreči dodavanje ka srednjem beku od levog beka i isprovocira dugačko dodavanje na drugu stranu ili dodavanje ka pivotmenu.

Primena ovog taktičkog rešenja u napadu ima za ideju da se igrač broj 1 u odbrani isključi iz odbrambenog sistema i da se stvari višak igrača u napadu.

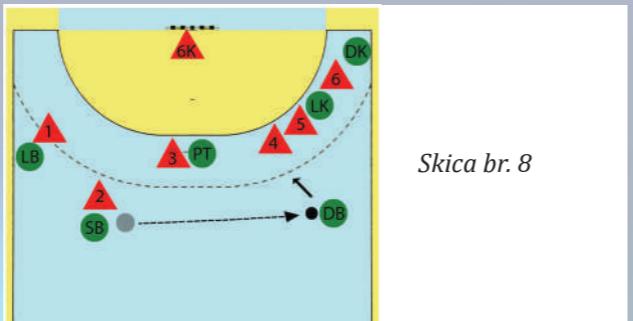
Levo krilo je u posedu lopte, dodaje levom beku i ulazi na drugog pivotmena između 4 i 5. Pivotmen je na poziciji između 2 i 3. Zadatak igrača u odbrani je da ne dozvole neometan ulaz na liniju 6 metara i spreče da krilo prođe iza leđa odbrane u prazan prostor (Skica br. 4).

Ukoliko igrač broj 1 u odbrani izlazi na levog beka

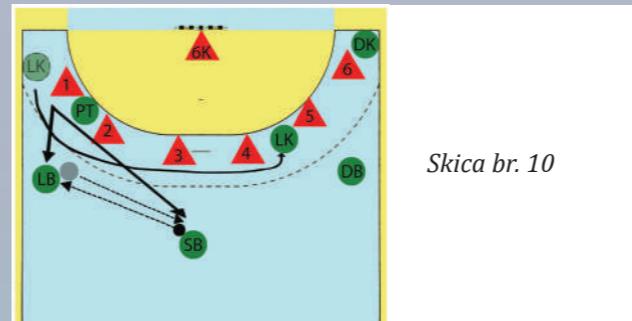
u napadu, imamo transformaciju sistema odbrane 6:0 u sistem odbrane 5:1 ka levom beku. Osnovni zadatci igrača broj 1 je da spreči povratno dodavanje levom beku sa pozicije srednjeg beka, tj. da levog beka svojom kretnjom poremeti u njegovim namerama, a napadačku ekipu u svojim uvežbanim taktičkim rešenjima. Takode, igrač broj 1 u odbrani ne sme dozvoliti prolaz levom beku u slabiju stranu. Igrači broj 2 i 3 preuzimaju pivotmena i srednjeg beka, igrači 4 i 5 preuzimaju desnog beka i krilo koje ulazi na drugog pivotmena dok igrač broj 6 čuva desno krilo (Skica br. 5).



Skica br. 6



Skica br. 8



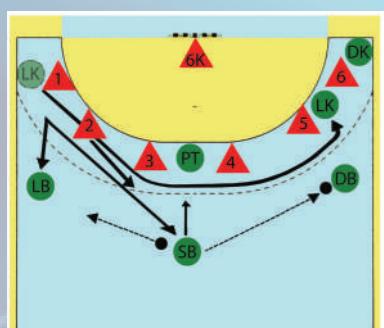
Skica br. 10

vog krila na drugog pivotmena sa loptom u posedu, pivotmen je na poziciji između 3 i 4 u odbrambenom sistemu

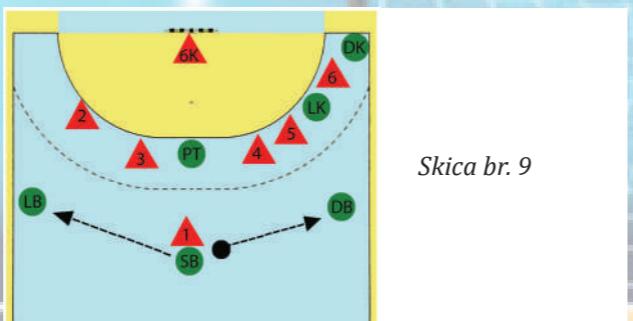
Primena ovog taktičkog rešenja u napadu na zonsku odbranu 6:0 ima za ideju da se ulaskom levog krila i „premeštanjem pažnje“ odbrane na desnu stranu, na suprotnoj strani stvori prostor gde bi levi i srednji bek napadali 2 na 2 na velikom prostoru.

Momenat kada levo krilo dodaje loptu srednjem beku i ulazi na poziciju drugog pivotmena (na poziciju između 5 i 6) označava početak aktivnosti. Zadatak igrača u odbrani je da spreče krilo u nameri da prođe iza leđa odbrambenim igračima (Skica br. 7).

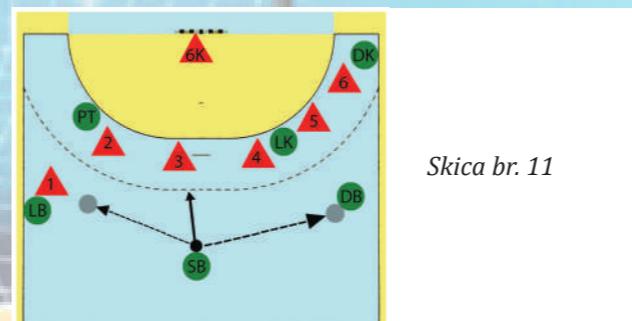
Igrač broj 1 izlazi na levog beka sa zadatkom da



Skica br. 7



Skica br. 9



Skica br. 11

spreći povratno dodavanje i primora srednjeg beka da doda loptu desnom beku. U tom momentu igrač broj 2 izlazi ka srednjem beku. U ovakvoj situaciji možemo govoriti o transformaciji zonske odbrane 6:0 u zonsku odbranu 4:2 ka levom i srednjem beku. Na ovakav način možemo poremetiti uvežbane aktivnosti protivnika, a naročito je efikasno u situacijama kada smo skoutingom protivnika utvrđili da desni bek protivničke ekipе nije dovoljni tehničko-taktički osposobljen da kvalitetno ugrozi ovako transformisan odbrambeni sistem. Na ovakav način odbrana pokušava da isprovocira ishitren šut, neprecizno dodavanje tj. tehničku grešku desnog beka (skica br. 8).

#### Transformacija sistema odbrane 6:0 pri ulasku levog krila na drugog pivotmena bez lopte u posedu, pivotmen je na poziciji između 1 i 2 u odbrambenom sistemu

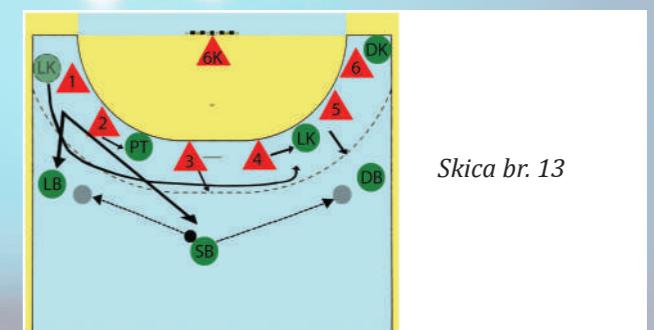
Primena ovog taktičkog rešenja u napadu ima za ideju da se iskoristi prednosti pivotmena u pogledu morfoloških karakteristika naspram igrača broj 1 u odbrani koji su u većini slučajeva fizički inferiorniji od pivotmena. Aktivnost počinje kada je lopta u posedu srednjeg beka. Levo krilo bez lopte ulazi između 4 i 5 odbrani. Jedna od mogućnosti je da kada srednji bek dodaje loptu levom beku igrač na poziciji broj 1 ostaje na svojoj poziciji i zajedno sa igračem broj 2 je odgovoran za levog beka i pivotmena. Ovakva situacija podrazumeva dobre morfološke karakteristike igrača na poziciji broj 1 da se suprostavi igraču na poziciji levog beka tj. pivotmenu (Skica br. 10).

Ukoliko krilo nakon dodavanja lopte srednjem beku ulazi na drugog pivotmena, a igrač broj 1 ga prati do sredine terena i zauzima poziciju u liniji sa srednjim bekom, kada srednji bek doda loptu ka desnom beku igrač broj 1 striktno pokriva (flaster) srednjeg beka sa zadatkom da ga isključi iz igre. Na ovakav način se zonska odbrana 6:0 transformiše u kombinovanu odbranu 5+1 koju možemo koristiti kada skoutingom procenimo da srednji bek protivnika ima tehničko-taktičke karakteristike koje mogu doneti prednost protivniku u napadu. Ostalih 5 igrača igraju zonsku odbranu po već usvojenim principima (Skica br. 11).

Igrači odbrane 2 i 3 igraju naspram pivotmena i levog beka u napadu, igrači 4 i 5 naspram desnog beka i krila koje je ušlo na poziciju drugog pivotmena. Igrač broj 6 čuva desno krilo. Ovakav način transformacije primenjujemo kada procenimo da srednji bek poseduje tehničko-taktičke karakteristike koje za posledicu mogu imati prednost protivničke ekipе u fazi napada (Skica br. 12).

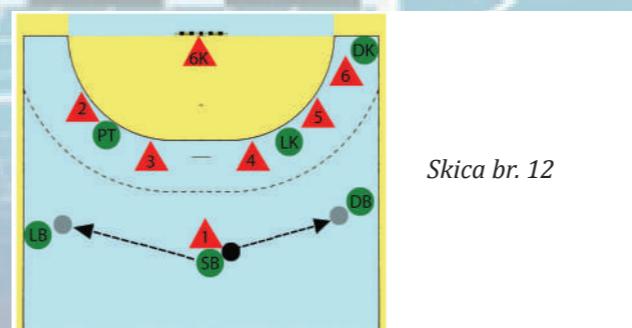
#### Transformacija sistema odbrane 6:0 pri ulasku levog krila na drugog pivotmena bez lopte u posedu, pivotmen je na poziciji između 2 i 3 u odbrambenom sistemu

Primena ovog taktičkog rešenja u napadu ima za ideju da se igrač broj 1 u odbrani isključi iz odbrambenog sistema i stvori višak na suprotnoj strani napada. Levo krilo ulazi na poziciju drugog pivotmena (između 4 i 5) u momentu kada srednji bek dolazi u posed lopte. Važno je ne dozvoliti prolaz krilnog igrača iza leđa odbrambenih igrača u prazan prostor (Skica br. 13).



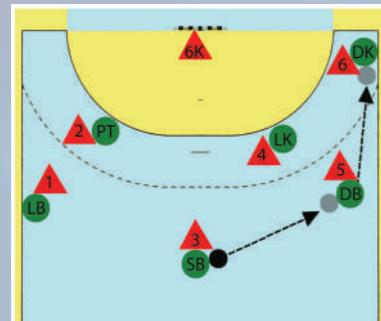
Skica br. 13

Takođe, jedna od mogućih transformacija prilikom ulaska krila bez lopte je da igrač broj 1 u odbrani prati krilo do sredine terena i predaje ga igraču broj 4 nakon čega izlazi striktno na srednjeg beka (flaster) koji je u međuvremenu dodao loptu levom beku. Ovdje imamo transformaciju odbrane 6:0 u kombinovanu odbranu 5+1. Zadatak igrača broj 1 je da potpuno neutrališe srednjeg beka iz faze napada.



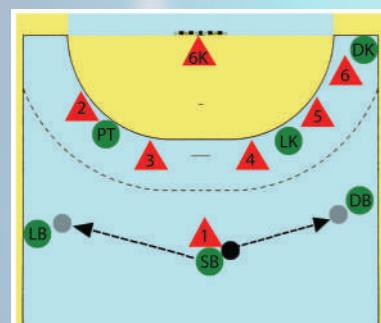
Skica br. 12

Od ključne važnosti je da igrači u odbrani pravovremeno preuzmu svog napadača, pokušavajući da uspore protok lopte i da isprovociraju šut iz ne povoljne situacije, iznude tehničku grešku napadača i po osvajanju lopte pokušaju da postignu gol iz kontranapada na nepostavljenu odbranu protivnika (Skica br. 14).



Skica br. 14

Druga mogućnost je da igrač broj 1 u odbrani prati levo krilo do sredine terena, predajući ga igraču broj 4 i ostane na sredini gde preuzima poziciju prednjeg centra u zonskoj odbrani 5:1. Ovde imamo transformaciju zonske odbrane 6:0 u zonsku odbranu 5:1, sa idejom da se uspori protok lopte, poremete uvežbane aktivnosti napadača, iznudi tehnička greška tj. šut iz nepovoljne pozicije (Skica br. 15).

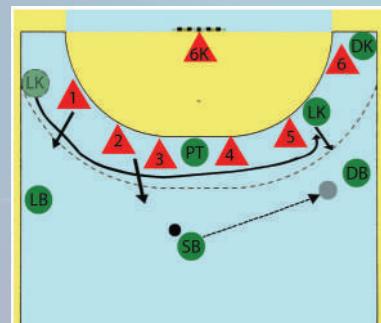


Skica br. 15

**Transformacija sistema odbrane 6:0 pri ulasku levog krila na drugog pivotmena bez lopte u posedu, pivotmen je na poziciji između 3 i 4 u sistemu odbrane**

Primena ovog taktičkog rešenja u napadu ima za ideju da se ulaskom levog krila na drugog pivotmena i opterećenjem odbrane na desnoj strani stvori veliki prostor na levoj strani napada, gde bi srednji i levi bek napadali 2 na 2 protiv igrača odbrane na velikom prostoru.

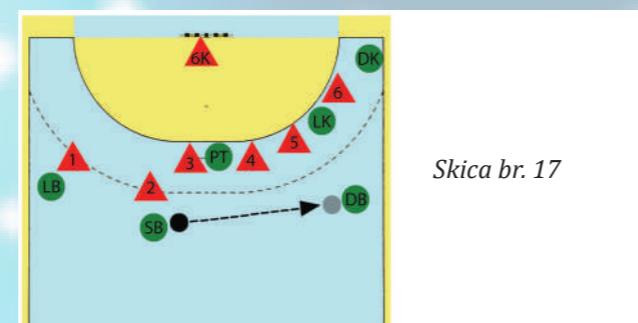
Pivotmen je na poziciji između 3 i 4 a lopta u posedu srednjeg beka u momentu kada levo krilo ulazi



Skica br. 16

na drugog pivotmena (između 5 i 6). Zadatak odbrambenih igrača je da spreče neometan ulaz na liniju 6m i da anticipiraju sledeći potez napadača (Skica br. 16).

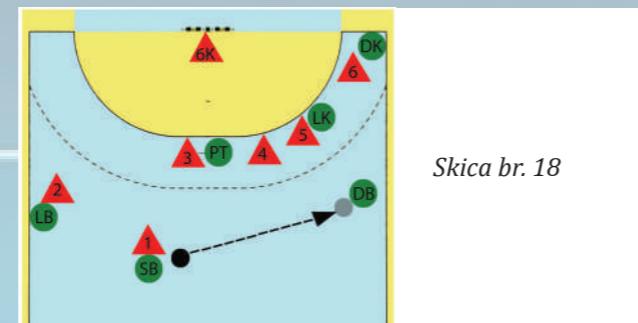
U ovoj situaciji moguće je da igrač broj 1 u odbrani izlazi na levog beka, ne dozvoljavajući da dobije loptu od srednjeg beka. Kada srednji bek doda loptu desnom beku, igrač odbrane broj 2 izlazi ka srednjem beku na poziciju prednjeg centra. Ovde možemo govoriti o transformaciji zonske odbrane 6:0 u kombinovani sistem odbrane 4:1+1. Igrači 3, 4, 5 i 6 igraju po principima zonske odbrane (Skica br. 17).



Skica br. 17

Jedna od mogućnosti je da igrač broj 1 u odbrani prati levo krilo do sredine terena, predaje ga igraču broj 4 i izlazi striktno (flaster) na srednjeg beka. Igrač odbrane broj 2 takođe izlazi striktno na levog beka (flaster).

U ovoj situaciji je primenjena transformacija zonske odbrane 6:0 u kombinovanu odbranu 4+2, sa zadatkom da se srednji i levi bek isključe iz igre. Koristi se kada se proceni da desni bek ne poseduje tehničko-taktičke sposobnosti kojima može na kvalitetan način rešiti novonastalu situaciju na terenu (Skica br. 18).



Skica br. 18

Na isti način možemo posmatrati transformacije zonske odbrane 6:0 i pri ulasku desnog krila na poziciju drugog pivotmena u rukometu.



## ZAKLJUČAK

Sistem zonske odbrane 6:0 u poslednjih nekoliko godina je doživeo mnoge promene. Imajući u vidu da skoro svaki trener ima neku svoju filozofiju primene sistema odbrane 6:0, svedoci smo da se rukometna igra menja i prilagođava novim zahtevima. Svaka transformacija sistema odbrane 6:0 donosi novu situaciju u igri zato što se i sistem igre u napadu prilagođava novonastaloj situaciji. Koji sistem odbrane primenjujemo u trenutku transformacije odbrane 6:0 zavisi od nekoliko faktora i to:

- osposobljenosti igrača i ekipe koju treniramo, njihove tehničko-taktičke obučenošt i psiho-fizičke pripremljenosti,
- kvaliteta protivničke ekipe

- skoutinga protivničke ekipe, tj. iznalaženja pravih rešenja u odbrani naspram uigranih varijanti protivničke ekipe u fazi napada.

Jedna od najznačajnijih karakteristika sistema odbrane u koji ćemo se transformisati nakon ulaska krilnog igrača na poziciju pivotmena je njen konačni pozitivni rezultat. Glavna ideja transformacije sistema odbrane 6:0 je usporavanje protoka lopte i uvežbanih aktivnosti protivničke ekipe, sa ciljem da se protivnički igrači dovedu u nepovoljnu poziciju za ishitren šut, tj. da naprave tehničku grešku koja će za posledicu imati gubitak poseda lopte. Važni faktori uspešne transformacije sistema odbrane 6:0 su predviđanje nastavka akcije protivnika, kao i brzina reakcije u dатој situaciji na terenu. Posebno je važno da se ovake transformacije uvežbavaju u trenažnom procesu u situacionim uslovima. Takođe, neophodno je insistirati na razvijanju sposobnosti igrača da uvek imaju nekoliko rešenja koje mogu primeniti u dатој situaciji. ■

## Literatura i izvori

- Adžić, D. (2013). *Novi trendovi u razvoju odbrane 6:0*. Savetovanje trenera HRS, Umag.
- Landure, P. (2019). *French defense philosophy*. Handball4all, Kladovo.
- Obradović, M. (1996). *Rukomet odbrana 3:2:1, 6:0, 5+1*. GRS Beograd, Beograd.
- Obrvan, I. (2014). *Moderan pristup igri u zonskoj odbrani 6:0*. Seminar trenera HRS, Umag.
- Ortega, C. (2015). *6:0 defense-spanish view*. Handball4all, Kladovo.
- Petković, V. (2012). *Zonska odbrana 6:0*. Savetovanje trenera RSS, Kragujevac.
- Popović, D. (2016). *Analiza i metodski postupak obučavanja zonske odbrane 6:0*. FSFV Beograd



# Oporavak igrača u mikrociklusu od jedne i dve utakmice (prvi trening posle utakmice)

**C**ilj ove prezentacije će biti da se prilikom odabira sredstava za oporavak igrača u toku sezone uzmu u obzir sve komponenete i da se predvidi situacija do najsitnijih detalja. Taj prvi dan oporavka je veoma važan i on karakteriše ceo mikrociklus do sledeće utakmice. Ovo je jedno viđenje i jedno mišljenje koje je iz prakse dalo najbolje rezultate.

Prvo i osnovno što se mora uraditi je da se odredi za koji mikrociklus pravimo plan oporavka tj taj trening. Mikrociklus sa dve utakmice se bitno razlikuje da li je na početku sezone, po sred sezone ili na kraju.

Ako je na početku sezone situacija uopšte nije lagana kako se misli. Većina igrača je prošla pripreme od početka do kraja, sem povređenih igrača (o kojima se posebno mora voditi računa i koji moraju naknadno proći deo priprema, ili pripreme u celosti ali sa zakašnjnjem u odnosu na ostatak ekipe mora biti apsolutna individualizacija programa).

Igrači koji su prošli pripreme od početka do kraja mikrocikluse sa dve utakmice koriste da uđu u takmičarsku formu ili da dodatno definišu segmente koje moraju da dorade. Obično su to razne transformacije: snage u brzinu, statičke snage u brzinu, ili obrnuto brzine u snagu (mada je to povezano i to vrlo usko, ali to je već neka druga i obimna tema...) Kad smo već pomenuli razlike forme u fizičkim karakteristikama tela i takmičarske forme moramo odraditi taj segment bar delimično zbog kompletne slike. Naime svi pokazatelji, skočnost, izdržljivost, snaga u teretani mogu pokazati odlične vrednosti ali da igrač opet ne bude u stanju da te segmente pokaže na utakmici ili u specifičnoj situaciji na utakmici. Neki igrači teže ulaze u formu od drugih, to je naročito karakteristično za igrače koji su u toku pretpriprema ili priprema dobili mišićnu masu ili su radili više na nekom segmentu



tela sa kojim su imali problema (razne povrede ili segmenti povreda koji su uticali na kinetički lanac) u sezoni pre, ali to je neka druga priča.

Mikrociklus po sred sezone tj trening oporavka u ovom mikrociklusu je vrlo važan i mi ćemo ga ovom prilikom obraditi.

Znači stanje treniranosti definiše metode oporavka. Uzimamo u razmatranje igrača ili većinu igra-

ča koji su prošli pripreme jer ako još više situaciju raščlanimo (uzmememo u obzir sve mogućnosti ili probleme na koje mogu naći treneri i igrači) otici ćemo mnogo u širinu i nećemo objasniti suštinu problema.

Da bi počeli sa kreiranjem oporavka tj programa oporavka posle utakmice moramo znati par vrlo važnih činjenica:

- Koliki je puls igrača bio na kraju priprema pre početka takmičenja ili dva takmičenja u isto vreme (jer obično u isto vreme jedan klub igra dva takmičenja u toku jedne sezone, i obično je jedno takmičenje većeg značaja od drugog, ili istog (na početku)?

- Koliko su igrači igrali tj koju su minutažu imali u svakoj utakmici?

Kada se puls igrača spusti na vrednosti dobre forme (puls ispod 50 otkucaja u minutu) može se pristupiti oporavku igrača bez bojazni da će igrač ući u stanje pretreniranosti i zavisno od tog stanja da li će se povrediti na duže ili kraće vreme jer samo stanje umora posle puno mikrocilusa sa po dve utakmice definiše koliko će se teško igrač povrediti. Igrači koji nisu spustili puls u miru ispod 50 otkucaja u toku sezone (najbolje na početku same sezone u okviru mezociklusa od najmanje 4 mikrociklusa u kojima će imati i mikrocikluse jakog rada i mikrocikluse oporavka) moraju različitim sredstvima (treninzima različitog karaktera, najčešće specifičnog kroz igru) spustiti puls. Igrači koji su igrali sve utakmice i imali potpunu minutažu su igrači o kojima ćemo pričati tj dati primer oporavka tog prvog dana nakon utakmice.

Postoje dva načina praćenja pulsa prilikom neke fizičke aktivnosti. Pulsmetrom koji će nositi svaki igrač tokom sezone i koji će nam u svakom trenutku sezone reći stanje organizma. Vrednosti se moraju redovno upisivati u veliku tabelu, ne oduzima mnogo vremena pri unošenju a pokazuje odličnu sliku trenutnog stanja. Na osnovu vrednosti pulsa možemo definisati svaki naredni trening i lako isprogramirati mezo i mikrocikluse.

Drugi način je malo komplikovaniji, a to je jednostavna metoda merenja svakog igrača za sebe, meri se 10 sekundi i množi se sa 6, tako dobijen puls uglavnom ima grešku 1 do 2 otkucaja na minut ali to i nije neki

.....

procenat greške za ono što nama treba. Postupak je sledeći, karotida se nađe na vratu, sa dva prsta kažiprstom i srednjim prstom (osete se pod prstom vibracije tj udaranje), napipa se i sačeka se znak trenera, koji daje znak za početak brojanja. Ova metoda je stara, daje nam trenutnu sliku s jedne strane i sa druge je veoma dobra za treninge visokog intenziteta jer igrač pri velikom broju otkucanja, a tada je obično veoma umoran mora biti skoncentrisan tih deset sekundi, pa mu na ovaj način razvijamo i karakteristike koncentracije pri velikom umoru.

Najlakši način određivanja stanja umora igrača posle utakmice je da se na početku mikrociklusa uradi Yo-YO intermittent recovery test i to prvih 5 brzina, test traje 2 minuta a mnogo pokazuje o stanju umora posle mikrociklusa i od jedne i od dve utakmice u njemu. Ove rezultate takođe upisujte u tabelu jer će vam za pojedine igrače (one igrače koji nisu prošli pripreme) biti dobar put da li se krećete u pravom smeru po količini opterećenja i u mezo i u mikroci-

Kada ste odredili stanje umora ekipe najbolje je maksimalno individualizovati taj prvi trening posle utakmica. Igrači koji su imali manju minutažu rade trening koji ste već pripremili i oni već počinju pripremu za iduću utakmicu. Igrači koji su umorni po pulsu rade trening oporavka, koji obično mora sadržati aktivno istezanje u pokretu sa aktiviranjem velikog broja mišića. To istezanje ne treba da traje duže od 15-tak minuta. Onda ovi igrači moraju imati neki aerobni rad niskog intenziteta, da li će to biti trčanje 15-tak minuta ili neka igrlica u kojoj puls ne sme da padne ispod 120 otkucaja i ne sme da pređe preko 150. Nakon toga ide drugi deo istezanja desetak minuta i snaga samo gornjeg dela. Snaga mora da se radi kontrolisano i strogo individualno. Igrači prethodno dobro zagreju gornji deo (pregreju), i urade agoniste i antagoniste, recimo bendž i kontra bendž, vučenja, trzaj, nabačaj... Radi se 80 % od maksimuma koji svaki igrač zna koliko je, radi se maksimalno 3 ponavljanja, brzina submaksimalna, ne više od 3 serije. Ovaj

koji će sadržati sve ove segmente ili se može podeliti na 3 različita tipa kretanja (u svakoj seriji). Znači tri serije u seriji ne više od 5 ponavljanja, rade za 80% snage, nikako duže od 5-6 sekundi (vreme kreće tek kada igrač postigne zadatu brzinu izvođenja). Nikako ne koristite iste vežbe za aktivaciju već u svakom treningu menjajte vežbu. Tokom utakmice i tokom ovog treninga igrači moraju piti velike količine tečnosti, da li je to voda ili neki blagi izotonični napitak zavisi od njih. Mokraća mora da im dode svetla (to je najjednostavniji pokazatelj da li su uneli dovoljnu količinu tečnosti). Sledećeg dana radite po planu koji ste pretходno isplanirali.

Mora se ispratiti i puls ujutru narednog dana. Mora pasti na vrednosti koje je igrač imao na kraju pripremnog perioda tj. 50 otkucaja (kod nekih igrača se puls još više spusti u toku sezone jer su pravilno koristili oporavak i kroz utakmice i dalje ulaze u formu). Kod igrača kod kojih se puls nije spustio na osnovne vrednosti moraju produžiti oporavak još jedan dan minimum, inače će kompenzovani umor uraditi svoje i povrediće se pre ili kasnije.

Planiranje treninga posle jedne utakmice u mikrociklusu je poprilično lakše jer jednostavno sve ovo što ste morali uraditi u jednom treningu u ovom slučaju možete uraditi u prva tri dana mikrociklusa. Recimo prvi dan mikrociklusa pripreme za iduću utakmicu uradite yo-yo test i istezanje i TETA trening nakon toga. Drugi dan uradite snagu celog tela, ne više od sedam glavnih vežbi (isto kao kod mikrociklusa od dve utakmice samo sada igrači rade pet ponavljanja u glavnim vežbama u četiri serije) i nakon toga šuterski trening. Treći dan samo snaga gornjeg dela i brzina nogu (koordinacijom najbolje). Četvrtog dana eksplozivnost celog tela, najbolje trzaj, nabačaj razni skokovi, pretvarajuće vežbe. Dan pre utakmice samo dinamičko istezanje i reakciju kako celog tela tako i segmenata gornjeg i donjeg dela (isti princip po broju ponavljanja i karakteru vežbi kao i kod mikrociklusa sa dve utakmice).

**Yo-Yo Intermittent Recovery Test - Level 1 Reference Table**

Speed Level	Shuttle No.	speed	level time	accumulated shuttle dist	Cumulative Time*	Approx Vo <sub>2</sub> max
		(km/hr)	(s)	(m)	(s)	(mL/min/kg)
5	1	10	14.4	40	00:24	36.74
9	1	12	125	80	00:46	37.07
11	1	13	11.1	120	01:07	37.41
11	2	13	11.1	160	01:29	37.74
12	1	13.5	10.7	200	01:49	38.08

klusima. Sada najvažnije ako puls na početku aktivnosti (yo yo testa) prelazi 100 otkucaja u minuti igrač je umoran ali to još uvek ništa ne znači. Ako mu puls posle yoyo testa prvih 5 brzina i dalje ne pada 2 minuta posle ( posle 2 minuta se mora spustiti na 80 ) igrač je u stanju umora.

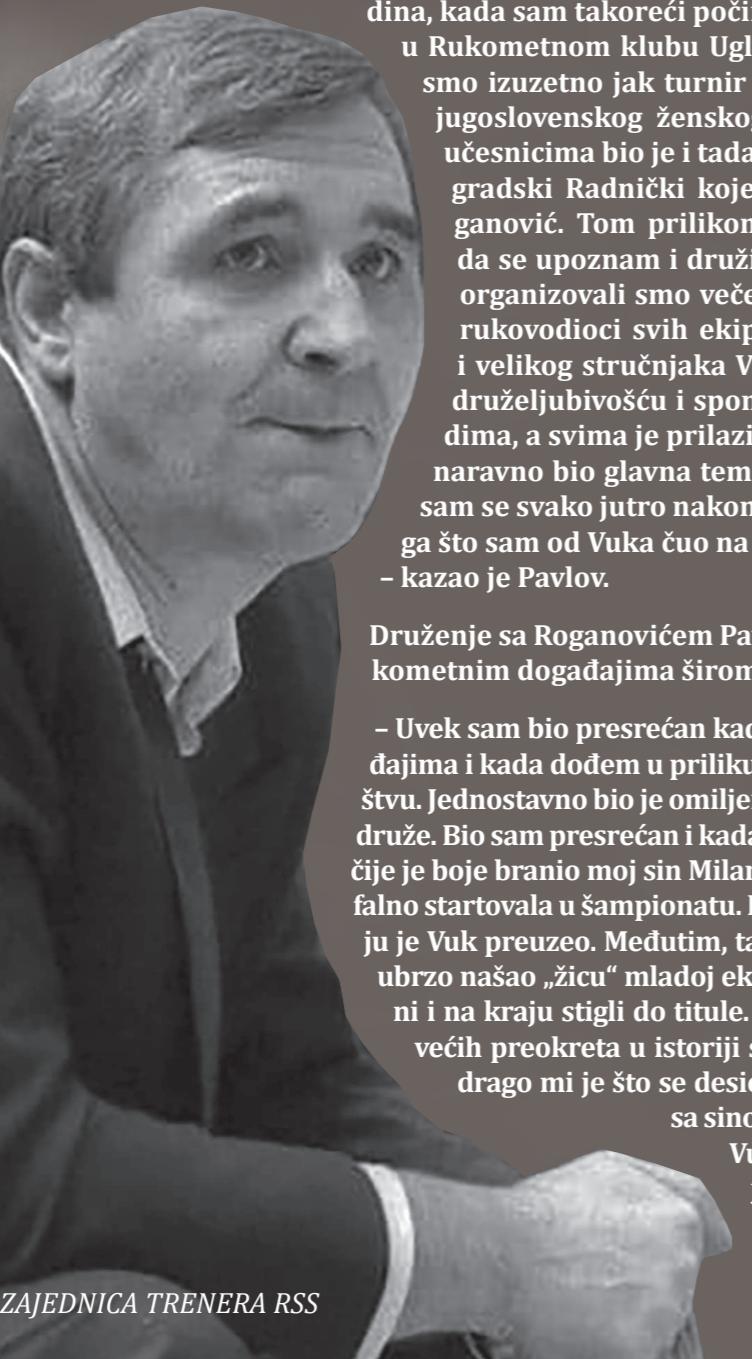
broj ponavljanja 3 je odličan, najbolje se pokazao u praksi jer pri 3 ponavljanja nema dodatnog stvaranja mlečne kiseline ( a ona vam u ovom periodu nikako ne treba ). Na kraju uraditi aktivaciju brzine nogu, vežbe koje uključuju brzinu stopala, kolena, bočna kretanja, poskoci, zaleti, kočenja. Može jedan tip aktivacije



datum											
ime i prezime igrača											
puls na početku treninga oporavka											
puls posle yo yo testa(odmah nakon završetka trčanja)											
puls posle yo yo testa(2 minuta nakon istraživanog testa)											

# Odlazak autentične RUKOMETNE FIGURE

**S**redinom aprila ove godine rukomet je ostao bez autentične figure. Čuveni srpski stručnjak Vuk Roganović preminuo je 12. aprila u 75. godini. Ostaće zabeleženo da je u svojoj bogatoj trenerskoj karijeri, koja je trajala bezmalo pola veka, predvodio čak 26 klubova i osvojio pregršt trofeja, od čega 24 nacionalnih kupova i titula prvaka države. Bio je jedinstven po mnogo čemu, pre svega kao vrsni poznavalac rukometne igre, blage i piteme naravi, koji nikoga nije ostavljao ravnodušnim. Po rečima njegovog dugogodišnjeg prijatelja, Jove Pavlova, Vuk Roganović je život i rukomet proživeo na sebi svojstven način.



– Imao sam to zadovoljstvo da upoznam Vuka sa nepunih 30 godina, kada sam takoreći počinjao svoju trenersku karijeru u Rukometnom klubu Ugled iz Temerina. Organizovali smo izuzetno jak turnir koji je okupio tadašnji krem jugoslovenskog ženskog klupskega rukometna. Među učesnicima bio je i tadašnji gigant ovog sporta – beogradski Radnički kojeg je sa klupe predvodio Roganović. Tom prilikom prvi put sam imao priliku da se upoznam i družim sa Vukom. Posle utakmica organizovali smo večere na kojima su bili treneri i rukovodioci svih ekipa. Iako je važio za poznatog i velikog stručnjaka Vuk nas je sve „kupio“ svojom druželjubivošću i spontanošću. Bio je prisan sa ljudima, a svima je prilazio otvorenog srca. Rukomet je naravno bio glavna tema tih druženja, a sećam se da sam se svako jutro nakon toga budio ushićen zbog svega što sam od Vuka čuo na temu našeg omiljenog sporta – kazao je Pavlov.

Druženje sa Roganovićem Pavlov je nastavio na raznim rukometnim događajima širom Jugoslavije.

– Uvek sam bio presrećan kada ga sretuem na raznim događajima i kada dođem u priliku da se nađem u njegovom društvu. Jednostavno bio je omiljen lik sa kojim su svi voleli da se druže. Bio sam presrećan i kada je 2006. postao trener Zvezde čije je boje branio moj sin Milan. Zvezda je te godine katastrofalno startovala u šampionatu. Bila je poslednja na tabeli kada ju je Vuk preuzeo. Međutim, tada već prekaljeni stručnjak je ubrzo našao „žicu“ mladoj ekipi. Zaigrali su kao preporodeni i na kraju stigli do titule. To je bio i ostao jedan od najvećih preokreta u istoriji srpskog klupskega rukometa, a drag mi je što se desio u Vukovoj režiji. U razgovoru sa sinom želeo sam da otkrijem tajnu Vukovog uspeha sa ekipom koja je u jednom trenutku te sezone

## Vodio 26 klubova

Vuk Roganović je igracku karijeru započeo 1960, kao igrac u zemunskoj Mladosti, zatim je u nastavio u Dinamu iz Pančeva, Švedskom Geteborgu, Crvenku i u Belgiji 1970. godine, gde je i završio igracku, a započeo svoju bogatu trenersku karijeru. U Belgiji je proveo 10 godina kao trener nekoliko klubova (Dendermonde, Avanti Lebbeke, Mehelen, Nerpelt) i muške reprezentacije Belgije. Bio je predavač i član Olimpijskog komiteta Belgije. U svoju zemlju se vratio 1980. godine gde je predvodio Crvenku, zatim ŽRK Radnički Beograd, RK Železničar iz Niša, Pelister Bitolj, ŽRK KTK Zaječar, ŽRK Budućnost iz Podgorice, zatim odlazi u daleki Katar gde je predvodio Al Rajan 1988. do 1990. godine. Sledi povratak u Srbiju gde preuzima Šamot iz Aranđelovca, ŽRK Dinamo Pančeve, ŽRK Napredak Kruševac, ŽRK Spartak Subotica, Partizan Beograd, RK Pljevlja, ŽRK Knjaz Miloš, RK Crvena Zvezda, RK Budućnost Podgorica, RK Župa, ŽRK Cepelin, RK Spartak Vojput, ORK Beograd i ŽRK Vojvodina-Minakva i žensku reprezentaciju Jugoslavije 1995-1996. godine. U svojoj bogatoj trenerskoj karijeri od 44 godine, predvodio je 26 klubova i osvojio je 24 trofeja (nacionalni kupovi i titule).

bila viđena da će da se boriti za opstanak. Milan mi je tada rekao da ih Vuk ne zasipa nikakvom magijom, već da je svojim autoritetom, znanjem i pedagoškim pristupom stvorio takvu hemiju unutar ekipe i takav odnos sa igračima da su svi bili u stanju da pruže i više od svog maksimuma. Delovalo je kao jednostavan recept, ali malo kom treneru to pode za rukom – ističe Pavlov i dodaje – Za razliku od većine trenera Vuk je utakmice vodio na jedan nesvakidašan način. Nikada nije trčao pored aut linije, skakao, gestikulirao... Sa dozom neobjašnjive mirnoće prihvatao je greške svojih igrača, čiji bi svaki dobar potez, s druge strane, znao burno da pohvali.

Pavlov na kraju „podvlači“ da je Vuk Roganović ostavio izuzetno dubok trag u našem rukometu i da će ga, pre svega, pamtitи kao jednog velikog, iskrenog i dobrog čoveka, koji je do kraja života ostao veran svojoj porodici, prijateljima, rukometu...

Poput Pavlova i Dejan Prlina, nekadašnji urednik rukometa u dnevnom listu „Sport“, biranim rečima je govorio o liku i delu Vuka Roganovića.

– Vuk Roganović je bio jedna autentična figura. Iznad svega bio je jedan veliki čovek i vrstan rukometni znalac koga su svi uvažavali i cenili. Takođe, nije imao ni mrvicu sujetu i nikada ni o kome nije rekao ružnu reč – ističe na početku Prlina koga za Roganovića vezuje i to što su obojica iz Zemuna – Vuk je voleo Zemun i Zemun je voleo i poštovao njega. Jedno vreme je držao i restoran blizu terena Mladosti koji je bio kultno mesto za okupljanje i druženje.

Sećanje na Roganovića, koga je u svojstvu novinara pratilo dobar deo karijere, Prlina oživljava nekim momentima koje će pamtitи do kraja života.

– Ponosan sam što je postao trener Zvezde u sezoni 2005/2006 i što je bio kreator najvećeg „kam-bek“ u istoriji našeg klupskega sporta. Ne verujem da će skoro, možda i ikada, tako nešto nekom poći za rukom. Od jedne prežaljene ekipe Roganović je od Zvezde napravio šampiona, a srećan sam što sam na neki način bio deo te bajkovite priče. Naime, tadašnji prvi čovek Zvezde Blažo Čabarkapa me je zvao na razgovor u Hotel „Rex“ čiji je bio vlasnik. Pitao me ja za mišljenje koga da dovede na klubu Zvezde u trenucima kada su kola krenula nizbrdo te sezone. „Malešević ili Jokanović“, glasilo je njegovo pitanje, na što sam ja odgovorio „Mislim da vam je dobar taj Roganović“. Čabarkapa se zbuonio i ponovio pitanje, ali sam ja bio dosledan – „Pa kao što sam Vam rekao odličan Vam je taj Roganović“. Čabarkapa je shvatilo poruku, ubrzao pozvao Roganovića na razgovor iako je tada vodio ORK Beograd. Brzo su se dogovorili i sve ostalo je istorija – napominje Prlina i dodaje – Ta sezona je zaista bila luda. Vuk je profесorski vodio jednu mladu ekipu Crvene zvezde ubacivši u vatru Petra Nenadića koji je potom napravio sjajnu karijeru. Sećam se da je cele te sezone, kao i naredne, na utakmicama nosio isti „srećni“ džemper i da je često koristio svoju poznatu, istovremeno simpatičnu, uzrečicu kada dobija utakmice „Mac buc“. ■



# PRIJATELJI ZAJEDNICE TRENERA rukometnog saveza srbiјe



 **unit**  
[www.unit-sport.net](http://www.unit-sport.net)

  
**Nacional servis**  
18000 Ниш, Рајачева 1, тел. 018/ 511 843, 521 697  
Изложбено продјали салон: Томе Роксандинића 4/II, тел. 018/ 520-111  
e-mail: [info@nacionalservis.com](mailto:info@nacionalservis.com)  
[www.nacionalservis.com](http://www.nacionalservis.com)

  
**HOTEL ŠUMARICE**  
Kragujevac  
SERBIA

  
HOTELSKO  
TURISTIČKO PRIVREDNO DRUŠTVO  
**ŠUMARICE**  
Kragujevac - SRBIJA