

МАСТЕРА СПОРТА



МОСКВА
2019

УДК 796.323.2

ББК 75.566

Г64

Фотографии Ларисы Гомельской и Сергея Кузнецова

Схемы и иллюстрации Екатерины Вергузовой

В оформлении переплета использованы фотографии:

Geerati, Aaron Amat / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Гомельский, Владимир Александрович.

Г64 Как играть в баскетбол / В.А. Гомельский — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с. : ил. — (Мастера спорта).

ISBN 978-5-04-163344-8

Вы мечтаете стать лучшим баскетболистом? Хотите в совершенстве владеть всеми тактиками игры и добиться еще больших успехов на баскетбольной площадке? Тогда «Как играть в баскетбол» — та самая книга, которая вам нужна!

Владимир Гомельский, четырехкратный чемпион СССР, заслуженный тренер РСФСР и спортивный телекомментатор, делится профессиональными секретами и дает ценные советы, как быстро приобрести основные навыки для игры в баскетбол, как улучшить уровень своей подготовки, избежать основных ошибок и эффективно действовать на площадке.

Что делать, чтобы организовать непробиваемую защиту против сильного и техничного соперника? Какие упражнения позволят быстро развить необходимые атлетические качества — скорость реакции и рывка, прыгучесть, выносливость, силу, координацию движений? Как правильно выстраивать тренировочный цикл, чтобы добиться максимального успеха? Какие тактики должен освоить умный баскетболист? Как чувствовать мяч без зрительного контроля за ним? Почему при дриблинге тактика игрока похожа на навыки пианиста? Как стопроцентно забивать трехочковые броски? Эта книга даст вам все, что нужно знать, чтобы по-настоящему играть в баскетбол!

УДК 796.323.2

ББК 75.566

ISBN 978-5-04-163344-8

© Гомельский В., текст, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....	7
-----------------	---

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Кто может играть в баскетбол и что для этого нужно?.....	33
Физические данные.....	33
Техника баскетбола.....	50
Основные элементы баскетбола.....	60
Баскетбол — командный вид спорта	70

ГЛАВА ВТОРАЯ

Техника баскетбола	73
Передача мяча	76
Ведение мяча, или Дриблинг.....	89
Обводка соперника.....	94
Бросок по кольцу.....	105

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Играем в баскетбол!	121
Правила баскетбола	121
Амплуа игроков	138
Тактика игры в нападении	144

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Специальные ситуации в баскетболе..... 174

Старт матча176

Концовки четвертей177

Концовки матчей.....186

ГЛАВА 5

**Моя работа в качестве комментатора
баскетбольного матча 207**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....235

ВСТУПЛЕНИЕ

Здравствуйте, уважаемые читатели! Книга, которую вы держите в руках, ни в коем случае не является учебником по баскетболу. Я не собирался писать ни учебник, ни методическое пособие для тренеров, которые работают с молодыми баскетболистами. В этой книге я постарался поделиться с вами размышлениями об этой игре и рискнул дать несколько советов. Почему я взял на себя такую смелость и начал писать, я сейчас честно объясню.

Начать, наверное, нужно с самого себя. Совершенно не зависимо от моей воли получилось так, что я появился на свет в третьем поколении семьи баскетболистов. Я родился в октябре 1953 года, и все старшие члены семьи так или иначе были связаны с этой замечательной игрой. Моя бабушка по материнской линии, Нина Яковлевна Журавлева, — самый титулованный баскетболист в семье, единственная, кто являлась и заслуженным мастером спорта, и заслуженным тренером СССР. Папа, мама, дядя, тетя и ее муж — все были баскетбольными тренерами. И когда я родился, мой папа уже работал в Риге,

а меня перевезли туда из Ленинграда в четырехмесячном возрасте в марте 1954 года. Все детство я рос с мыслью о баскетболе, нельзя сказать, что мне ее внушали специально, просто вся семья очень любила свою работу и считала ее самой любимой, самой интересной и самой творческой. Своими разговорами, поведением, отношением к делу они укореняли во мне понимание, что баскетбол — это самое главное в жизни.

С мыслью о спорте я вырос, вокруг игры сложилась моя жизнь: сначала я занимался в детской спортивной школе, потом выступал в дублирующем составе ЦСКА, после чего в основном составе команды Центрального спортивного клуба армии, тренировал сначала юношей, затем молодежный состав и, наконец, команды мастеров. А последние 25 лет, даже немного больше, я специализируюсь на этом виде спорта, комментируя баскетбол на телевидении. Многие годы я стараюсь заканчивать свои репортажи на разных каналах одной и той же фразой: «Любите баскетбол, играйте в баскетбол, если можете, — это лучший вид спорта, я в этом абсолютно уверен». И это не мантра, не молитва и не поза, а призыв, лозунг, клич или даже, как теперь говорят, слоган. Я очень надеюсь своими глазами увидеть в недалеком будущем прекрасную картину — люди в нашей любимой стране массово занимаются баскетболом, искренне переживают за успехи нашей национальной команды и клубных команд и ведут своих детей в детские спортивные школы, которые широко распространены по всей стране и доступны для всех, независимо от возраста и физических данных.

Любой человек начинается с семьи, и о моей стоит рассказать подробно. Я полагаю, что моя тяга к баскетболу в раннем детстве не проявилась бы так сильно, если бы в семье не было побед, которых добивался папа. Эти победы для меня были очень притягательными. Как это ни странно, но «Папа» — это прозвище моего отца: Александра Яковлевича Гомельского, которого в последние годы его работы баскетбольным тренером во всем мире звали просто — «Папа». Он заслужил это прозвище: «Папа» отечественного баскетбола проработал тренером с командами высших разрядов рекордное количество лет — 45! — по-моему, больше никому такого в нашей стране не удавалось. Но до тренерской работы были победы: он выиграл 17 раз Чемпионаты СССР, 7 раз Чемпионаты Европы, дважды Чемпионаты мира и стал Олимпийским чемпионом. Впервые отец поехал на Олимпиаду в 1956 году в Мельбурн, потом в 1964 году в Токио, в 1968 году в Мехико, в 1980 году он тренировал нашу команду в Москве, и, наконец, в 1988 году в Сеуле он выиграл самую ценную, самую почетную в спорте медаль — медаль Олимпийского чемпиона, которая хранится у меня. Каждый раз, когда я на нее смотрю, меня по-настоящему охватывает трепет. Отец был великим тренером и великим спортсменом, он мечтал об этой медали всю жизнь, а когда такой человек, как он, ставит перед собой цель, он добивается ее.

Кроме побед в баскетболе с самого детства мне очень нравилось то, что этот вид спорта заставляет думать: можно быть очень быстрым, очень высоким человеком с хорошей координацией, можно освоить технику, но великим баскетболистом, на которого ходит смотреть публика, можно стать только в том

случае, если ты хорошо понимаешь все нюансы этой игры, если быстро принимаешь правильные решения на площадке. И вот для того, чтобы этот навык развивать в себе, нужно много, упорно и напряженно работать: об этом мне бы хотелось рассказать в своей книге.

Началу моей баскетбольной карьеры можно только позавидовать: в семье ходила шутка, что я начал играть еще до своего рождения, то есть играю дольше, чем живу на свете. Как и в каждой шутке, здесь была доля правды: я родился в октябре, а моя мама, Ольга Павловна Журавлева, замужем Гомельская, еще в мае выходила на площадку. Соперники смеялись, что ленинградский «Спартак», за который играла мама, выступает вшестером — знали, что она играет, будучи в положении. Первой моей игрушкой в детстве были мячи. Время было трудное и небогатое: страна восстанавливалась после войны, и поэтому о каких-то невероятных игрушках я тогда и не мечтал, а вот мячи у меня были любые, самого разного размера. А в 1957 году в доме появился кубок европейских чемпионов — баскетбольная корзина в форме древнегреческой амфоры с ручками. Кубок этого самого почетного клубного турнира в Европе выиграла команда «СКА Рига», которую тренировал папа. Мне еще не было четырех, когда я начал бросать свои резиновые мячики в эту корзину, стоящую на папином письменном столе. Результат не всегда был однозначным, но можно считать, что именно с этого нежного возраста я и приступил к тренировкам.

Я, к сожалению, не помню той финальной игры, которая проходила в Риге на стадионе «Даугава», когда был поставлен невероятный рекорд присут-