

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 978-5-699-73825-0

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 978-5-699-73825-0

© 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 матча	176
Концовки четвертей	177
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-

ствия зрителей на баскетбольном матче — почти 20 тысяч. Тогда помост для игры установили на футбольном поле, чтобы вместить всех желающих — в Латвии всегда очень любили баскетбол. Единственным детским впечатлением от той легендарной игры остался испуг, потому что после победы игроки подхватили папу на руки и стали его качать, высоко подбрасывая. Я очень испугался за папу и сдерживал слезы, только понимая, что так выражается радость.

Меня всегда привозили на баскетбольные матчи в коляске, это было даже удобно: в пятидесятые годы специализированных залов не было, играли на открытом воздухе, и вся семья со мной вместе работала в таких условиях. Папа тренировал, бабушка и мама сидели за судейским столиком и писали протоколы, а бабушка еще иногда и судила соревнования, когда приезжала к нам в Ригу в гости. Лежа в коляске, много не увидишь, да и память детская не настолько совершенна, но мне много рассказывали о том времени родные. Одной из любимых забавных историй был случай с солнцем: перед началом игры коляску со мной поставили в тень, но баскетбольные турниры длятся достаточно долго, тень сместилась, и по окончании игры солнце всю светило на меня, и не просто светило, а я получил настоящие солнечные ожоги. После этой истории папа ругал бабушку и маму: «Две баскетбольные дуры, одного ребенка уберечь не смогли!»

Я стал ходить на баскетбол и смотреть игру осмысленно, наверное, лет с 6, то есть с 1959 года, и тогда стал запоминать всех папиных игроков по именам и фамилиям. Мама всегда сидела рядом и, как правило, объясняла, что происходит на площадке.

С самого раннего детства я понял, что в баскетболе способность принимать правильные решения в конечном итоге приводит к победе. Выигрывает команда, которая быстрее и чаще принимает такие решения. Я всегда с огромным удовольствием и уважением смотрел на разыгрывающих: на тех игроков на площадке, которые чаще и больше владеют мячом и раздают передачи тем, кто умеет забивать мяч в кольцо. Сейчас баскетбол — это игра, в которой играют пять на пять, по пять различных амплуа игроков в одной команде. Им присвоены номера, чтобы легче было понимать, о ком идет речь. Первый номер — разыгрывающий защитник, второй номер — атакующий защитник, третий номер — маленький форвард, то есть нападающий пониже ростом, четвертый номер — это тяжелый форвард, крупнее по своим антропометрическим данным, и, наконец, пятый номер — центровой — это обычно самый высокий игрок на площадке. Так вот, первые номера, разыгрывающие, меня всегда интересовали более всего, и я могу наизусть перечислить всех великих разыгрывающих игроков нашей страны, которые вошли в историю не только отечественного, но и мирового баскетбола.

Одним из таких игроков был капитан рижского «СКА» и сборной СССР 1950-х годов Майганис Валдманис. Уникальный разыгрывающий, никогда не забывающий о том, что на трибуне сидят зрители. Он выглядел на площадке очень элегантно, а его техника была совершенна. Уже потом, через много лет, я понял, когда начал интересоваться Национальной баскетбольной ассоциацией, что те люди, которые сравнивали игру Валдманиса с игрой Боба Кузи на площадке НБА в «Бостон Селтикс», не зря

говорили, что они похожи. Эти баскетболисты напоминали друг друга техникой и видением игры, опережая свое время на много лет. Таких игроков заслуженно называют гениями, и Майганис Валдманис на месте разыгрывающего — это первый гений отечественного баскетбола.

Еще один удивительный игрок, чей дебют в сборной СССР в 1965 году я видел своими глазами, — Зураб Саканделидзе, пожалуй, самый быстрый баскетболист в Европе в то время. Сложно сравнивать его скорость со скоростью звезд Национальной баскетбольной ассоциации тех лет: Сэма Джонса, Кейси Джонса, Джери Уэста, игру которых я видел только по телевизору в записи на черно-белом экране, но «Сакко» — Зураб Саканделидзе — был невероятно быстр. Я увидел этого замечательного игрока на Чемпионате Европы в Москве, куда приехал с родителями в начале лета и где увидел сливки европейского баскетбола, и понял всю важность техники этой игры. Саканделидзе не просто пробежал 100-метровку за 11 секунд и мог бы заниматься легкой атлетикой, где стал бы непревзойденным спринтером, но на этой скорости он еще и обращался с мячом так, как будто тот составлял продолжение его руки, его кисти, его пальцев, и защищаться против такого быстрого и техничного игрока было крайне сложно. Это правило работает и сейчас — чем быстрее и техничнее игрок, тем сложнее против него защищаться.

Много разыгрывающих игроков вызывали мое восхищение, не могу не отметить Ивана Едешко, с которым мне повезло вместе быть в ЦСКА. Играть с ним было огромным удовольствием, потому что его мастерство передачи было совершенным.

Тебе нужно только открыться и оторваться от соперника хотя бы чуть-чуть — и Иван дарит тебе мяч. Именно поэтому победная передача через все поле от Ивана Едешко на Александра Белова в 1972 году в олимпийском Мюнхене ничуть меня не удивила — я тренировался с ним и видел, как легко он делает подобные передачи в нашем тренировочном зале. Таких передач Едешко раздавал много, просто они не попадали на глаза зрителям, а этот пас стал главным в его жизни: первая в истории победа сборной СССР и первое в истории поражение сборной США на олимпийском мужском баскетбольном турнире. Это была очень важная веха для нашей страны.

Я видел, как играл Арминак Алачачян, меня поражала его рафинированная, если можно так выразиться, техника. Одно удовольствие вспомнить своего приятеля и партнера по команде ЦСКА — Станислава Еремина, после которого уже начинается более молодое поколение разыгрывающих игроков, выступавших после меня. В этой плеяде нужно отметить Олимпийских чемпионов 1988 года: Вольдемараса Хомичуса, Игоря Миглиниекса и особенно Тиита Сока — вот кто был настоящим дирижером на Играх в Сеуле; после них играли Евгений Пашутин, Василий Карасев, Сергей Базаревич — великие разыгрывающие своего времени. Амплуа разыгрывающего игрока в нашей стране заслуженно уважалось, и наш баскетбол — сначала советский, а потом российский — радуется болельщиков во всем мире количеством звезд именно в этой роли. Мой интерес к этому месту в команде вызван тем, что я как действующий баскетболист всегда был разы-

грывающим игроком, но скромность не позволяет мне продолжить список своим именем.

Необходимость приступить к изложению истории мирового баскетбола вызвана тем, насколько интересны обстоятельства, при которых эта игра появилась на свет. Американцы по праву гордятся своим изобретением: родиной баскетбола считается город Спрингфилд штата Массачусетс. Игра появилась в колледже «Young Men Christian Association». Есть, правда, в истории ее создания один нюанс: принято считать, что баскетбол придумал доктор Джеймс Нейсмит, но в 1891 году Джеймс Нейсмит был простым преподавателем, а кроме этого был гражданином Канады, то есть получается, что замечательный вид спорта нам подарил канадец, работавший в Соединенных Штатах Америки.

Джеймс Нейсмит работал преподавателем физкультуры в этом мужском колледже, построенном на средства от благотворительности. Это было серьезное высшее учебное заведение, хорошо оборудованное и оснащенное для того времени: большой спортивный зал длиной 48 метров и шириной 32 метра с высокими потолками, электрическим освещением и балконом для зрителей. В конце века основное время на уроках физкультуры отводилось для выполнения большого количества достаточно скучных гимнастических упражнений, а любимыми играми — бейсболом и американским футболом студенты могли заниматься только на улице. Уличные игры возможны только в теплое время, а летом у студентов каникулы, и климат в Массачусетсе не располагает к круглодичным занятиям физкультурой на свежем воздухе, поэтому директор колледжа, чье имя история для нас не сохрани-