

АЛЕКСАНДР ГОМЕЛЬСКИЙ

**БИБЛИЯ  
БАСКЕТБОЛА**  
1000 БАСКЕТБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ



МОСКВА  
2016

УДК 796.323.2

ББК 75.566

Г64

**Гомельский, Александр Яковлевич.**

Г64 Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / Александр Гомельский. — Москва : Эксмо, 2016. — 256 с. : ил. — (Мастера спорта).

ISBN 978-5-699-89080-4

Александр Яковлевич Гомельский — легенда баскетбола, тренер, которого игроки по всему миру называли «папа», выигравший со своими командами все возможные баскетбольные награды. Он вырастил целое поколение талантливых и техничных игроков, завоевавших известность во всем мире.

В этой книге Гомельский приводит полную систему баскетбольных тренировок, подробно расписывая каждое упражнение. Текст сопровождается пояснительными иллюстрациями.

Учитесь и учите играть в баскетбол по классике спортивной литературы!

**УДК 796.323.2**

**ББК 75.566**

ISBN 978-5-699-89080-4

© Гомельский А.Я., текст, рисунки, 1994

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2016

# ПРЕДИСЛОВИЕ



Вы держите в своих руках «Библию баскетбола» — книгу, в которой впервые опубликована тысяча баскетбольных упражнений великого тренера Александра Яковлевича Гомельского.

Это настоящее пособие по максимальной мобилизации лучших человеческих качеств — собранности, быстроты мышления, реакции, умения мгновенно принимать единственно правильное решение. Именно в них секрет того, почему баскетбольные поединки держат в напряжении зрителей до последней секунды, не оставляя никого равнодушным.

А еще баскетбол очень демократичен. Нет ни одного школьного спортзала, в котором бы не висели баскетбольные кольца. Не требуется больших усилий, чтобы поставить во дворах баскетбольные щиты с кольцами. Сколько великих баскетболистов выросло на таких асфальтовых площадках, начиная свои блистательные карьеры в стритболе. Вот эта демократичность и доступность баскетбола и превращает баскетбол в некоторых странах в религию.

Мы, реализующие проект «ВТБ Арена парк», также являемся адептами этой религии и просто не могли остаться в стороне от издания книги.

Гомельского называли Папой не только его подопечные в ЦСКА, но и игроки других клубов, которых он приводил к вершинам в составе сборной СССР. Мы хотим, чтобы возводимая нами «ВТБ Арена» стала широкой платформой, сплачивающей все равнодушные к баскетболу силы, превратилась в арену побед российских клубов и сборной.

Убежден, это издание станет настольной книгой для всех профессионалов и любителей самой интересной игры с мячом!

*С наилучшими пожеланиями  
Андрей Перегудов*

*Старший вице-президент ОАО «Банк ВТБ»,  
руководитель проекта «ВТБ Арена парк»*

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of a large initial 'А' followed by a long horizontal stroke.



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>К читателю</b> .....	7
<b>ПОДГОТОВКА ЦЕНТРОВЫХ</b> .....	9
Отбор и формирование центровых игроков.....	10
Психологическая подготовка центровых игроков .....	13
<b>ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ</b> .....	16
Упражнения .....	18
О нападении .....	21
Упражнения для тренировки элементов атаки центра спиной к кольцу .....	22
Упражнения для тренировки элементов атаки центра лицом к кольцу .....	23
<b>СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА (для игроков всех позиций)</b> .....	25
Упражнения для развития взрывной силы .....	30
Упражнения для развития силы .....	34
<b>СКОРОСТЬ</b> .....	43
Скорость движения рук .....	54
Упражнения .....	54
<b>ПРЫГУЧЕСТЬ</b> .....	57
Упражнения .....	58
<b>ПЕРЕДАЧИ МЯЧА</b> .....	71
Упражнения. Использование передач в работе над ОФП и СФП .....	73
Специальные упражнения для тренировки передач центровым игрокам .....	97

<b>ВЕДЕНИЕ МЯЧА</b> .....	104
Упражнения .....	105
<b>БРОСКИ ПО КОЛЬЦУ</b> .....	118
Упражнения .....	119
Упражнения для тренировки штрафных бросков .....	141
<b>ЛОВКОСТЬ</b> .....	149
Упражнения для развития ловкости .....	151
<b>ГИБКОСТЬ И РАССЛАБЛЕНИЕ</b> .....	157
Упражнения .....	157
Упражнения для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания .....	158
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> .....	164
Примерные занятия на сборе по физической подготовке .....	165
1-й день работы первого цикла .....	166
2-й день работы первого цикла .....	171
Вечерняя подготовка по индивидуальной технике в парах .....	175
3-й день работы первого цикла .....	179
4-й день работы первого цикла .....	182
<b>ЗАЩИТА</b> .....	190
Защита против игрока с мячом .....	192
Несколько замечаний о разнице в методах обучения при игре в защите в России, в Европе и США .....	199
Зонная защита .....	200
Смешанная защита .....	206
Смена защитных построений .....	211
Защита прессингом .....	213
<b>СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА</b> .....	218
Тактика нападения .....	218
Контратака .....	219
Позиционное нападение .....	232
Нападение против зонных защит .....	241

## К ЧИТАТЕЛЮ

**Э**та книга задумана мной для тренеров, игроков, судей, всех любителей баскетбола. В ней я попытался рассказать о методах тренировки, об упражнениях, которые применялись мною в разные периоды моей более чем 45-летней тренерской карьере.

Начал я работать тренером в 1947 году с ленинградской женской командой «Спартак». Был я тогда студентом Высшей школы тренеров при институте им. П.Ф. Лесгафта, в 19-летнем возрасте.

Должен добрым словом вспомнить знаменитых игроков того времени: Нину Яковлевну Журавлеву, Евдокию Дмитриевну Белову, Зою Андриюшкину, Елену Бондаренко, Анну Смирнову, которые своим тактом, мудростью и терпением лепили из меня тренера.

В последующие годы в «Спартаке» выступали игроки сборной страны Нина Познинская и Ольга Журавлева-Гомельская — моя будущая жена. После окончания в Ленинграде военного института физкультуры я был направлен на работу в Ригу. Великие латышские игроки Г. Силиньш, М. Валдманис, В. Муйжниекс, О. Хехтс, Я. Круминьш, А. Леончик, Л. Янковский выиграли вместе со мной три первых Кубка Европы и были первыми в СССР с 1955 по 1960 год. В 1966 году я был переведен в ЦСКА, где проработал со славной командой с небольшими перерывами до 1986 года. В ней выступали такие звезды баскетбола, как С. Белов, А. Жармухамедов, И. Едешко, В. Милосердов, В. Капранов, В. Андре-

ев, С. Еремин, А. Мышкин, Н. Повыркин и другие. В сборную я пришел в 1958 году, вначале как помощник С.С. Спандарьяна, а с 1963 года как старший тренер.

За 30 лет в сборной были небольшие перерывы, когда я был невыездным. Но в остальное время мы одерживали яркие победы. 7 золотых медалей на Чемпионате Европы, 3 золотые на Чемпионате Мира, 5 медалей на Олимпийских играх. Самая дорогая золотая — в Сеуле в 1988 году. За 46 лет тренерской деятельности я провел 3000 игр, 75% из которых были победными.

Но не только победы, но и яркие игроки, которые при моем тренерском участии становились сильнейшими в стране, Европе, мире, дают мне право предложить мой опыт, мои методы тренировок читателям этой книги. Если некоторые мои советы окажутся полезными вам, дорогие читатели, я буду счастлив — значит, я трудился не зря.

А.Я. ГОМЕЛЬСКИЙ

профессор, заслуженный тренер,  
судья международной категории



## ПОДГОТОВКА ЦЕНТРОВЫХ

Более 30 лет, начиная с 1955 года, мне посчастливилось тренировать самых известных в СССР да и в Европе центровых игроков. Их было много в рижской команде СКА, где я работал с 1953-го по 1966 год, в ЦСКА — с 1966 по 1986 год и в сборной СССР — начиная с 1958 года, с небольшими перерывами до Олимпийских игр в Сеуле, где советская команда стала олимпийским чемпионом.

Природа любит противоположности, и мне всегда нравились высокие люди, ведь мой рост совсем не баскетбольный — всего 168 см, но главное, что влекло меня к высоким игрокам, — это уверенность в том, что именно мощные, высокие центры способны сделать сильную команду. Примеров тому множество и у нас в СССР, и в США. «Бостон Селтик» с Б. Расселом, «Лос-Анджелес» с Джабаром, и вот Лейнбир — «Пистонс Детройт», СКА Рига с Круминьшем, ЦСКА с Ткаченко, «Жальгирис» с Сабонисом.

На Олимпиаде в Сеуле все три призера располагали сильнейшими центровыми: СССР — Сабонисом; США — Робинсоном, Ридом, Манингом; Югославия — Дивицем, Вранковичем, Раждей; команда Бразилии, где выступал выдающийся снайпер современности Оскар Шмидт и очень сильный атакующий игрок Союза, — оказались лишь на 5-м месте. У них не было главного стержня команды — хорошего центра.

Правда, с введением правила трех очков шансы снайперов значительно возросли. Такие великие игроки, как М. Джордан, М. Джонсон, С. Пипин, М. Стокман, К. Дрекслер, Д. Петрович,

О. Шмидт, Р. Куртинайтис, С. Епифания, Н. Галлис, способны решить очень многое, и они набирают большое количество очков. Однако победить в большом серьезном турнире без сильных центровых все же трудно, хотя Чикаго опровергал эту аксиому 3 года подряд.

Сейчас количество отскоков от щита заметно увеличилось, т.к. процент трехочковых бросков заметно ниже, чем бросков с близкой дистанции. А раз так, то возросла роль тех игроков, которые ведут борьбу за подбор мячей на втором этаже, — а это гиганты, в своем большинстве центровые.

## ОТБОР И ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕНТРОВЫХ ИГРОКОВ

Долгое время отбор гигантов был делом только тренеров. Они выискивали повсюду: в школах, в армии, в метро, в автобусах, на улице — высоких юношей и приводили их в баскетбол. Чаще всего в таких случаях юноше уже было 15–17 лет, и потеря при этом многих лет фундаментальной технической и атлетической подготовки была налицо. Так как именно в ранней стадии тренировки в мини-баскетболе закладываются основы баскетбольной техники, тот фундамент, на котором строится вся будущая работа по воспитанию классного игрока.

Американцы именно поэтому ушли от Европы вперед в технике и атлетической подготовке. Они умеют ценить время везде и в баскетболе в частности и начинают серьезно работать с детьми уже в 5–6 лет. А к двадцати годам их баскетбольный стаж определяет их преимущество. После мини-баскетбола, школы, хай-скул (высшая школа) США попадают в колледжи, университеты, где опытные тренеры шлифуют их мастерство, помогают стать мастерами баскетбола.

Наша работа с высокими ребятами начинается, как правило, в 16–18 лет, когда юноша уже замечен своим ростом и физически уже сформировался, вырос.

Иногда гиганты приходили в баскетбол и в более позднем возрасте, так Янис Круминьш начал тренироваться в 24 года, а Саша Белов — в 8 лет, Сабонис пришел в баскетбол в 6 лет. Отсюда и разница в методах тренировки, в технике игры.

Позднего игрока, как правило, приходится натаскивать быстрыми темпами, форсируя освоение самых необходимых технических приемов. Это безусловно отражалось на умении легко и красиво, непринужденно обращаться с мячом. Такие игроки приносили пользу, но эстетики в их действиях было немного.

Мы обратили внимание на отбор детей в 5–6 лет в балетные школы. В этом виде творчества давно существуют критерии отбора детей. Экзаменаторы располагают методиками и знают, как вырастет тот или иной ребенок, каков будет его рост, вес, скелет и сможет ли он серьезно заниматься балетом.

Ученые, медики, психологи, педагоги, физиологи помогли нам создать тесты для отбора детей в баскетбол с учетом возможности их роста и структуры развития. Исключения из правил бывают, но в большинстве случаев такой научный отбор уменьшает отсеб ребят и помогает формировать игрока без риска, затрачивая на это время и средства.

**Вот эти критерии отбора:**

1) Наибольшие скачки роста детей приходятся на 4–6 лет и на 9–12 лет. Если в 10 лет мальчик носит обувь размером 38–40, он, как правило, вырастет до 205–207 см.

2) Рентгеновские снимки скелета: позвоночника, тазовых костей, конечностей ребенка дают возможность видеть любые искривления, отклонения от нормы, которые врач с тренером определяют как пригодные или непригодные для работы в баскетболе и не мешающие росту ребенка. Межпозвоночные диски в этой связи, их толщина, расположение являются определяющими факторами.

3) С согласия родителей медики предписывают мальчику витамины А и С, способствующие росту. Рекомендуют пищу, в которой содержится каротин: морковь, рыбий жир, печень, фрукты, содержащие много витамина С, — шиповник, абрико-

сы, вишня, черная смородина, а также зеленый лук, сельдерей, укроп.

4) Установлено, что воздействие на гипофиз и щитовидную железу умеренными дозами физиотерапии вызывает активность роста.

5) Известно, что прыжки вверх, когда подросток тянется к предмету, вис на перекладине, на канате, плавание способствует росту в высоту. В этот период времени не рекомендуется применять отягощение с весом более 20% веса ребенка.

Хочу подчеркнуть, что центровые, которые пришли в баскетбол в 6–7 лет и прошли все стадии подготовки, такие как Александр Белов и Арвидас Сабонис, не только стали великими игроками, вошли в историю, но и были украшением нашей славной игры.

Еще один важный момент в работе с центровыми, да и не только с ними, на котором мне бы хотелось заострить внимание.

Очень важно в начальной стадии становления игрока, разобравшись в его особенностях строения, структуры скелета, координации движений, ловкости, психики, мышления, определить, за счет каких технических и физических качеств вы хотите вырастить из этого игрока яркую личность, звезду.

Необходимо, чтобы в вашу идею поверил сам игрок, иначе успеха не будет. Еще лучше, если вы, тренер, вместе с игроком выберете и определите приемы, которые станут основными в его тренировках.

Многие тренеры, работая с центровыми, и не только с ними, предпочитают львиную долю тренировочного времени посвящать исправлению недостатков. Известно, что у каждого игрока они есть. У таких тренеров, как правило, звезды не вырастают, они делают середнячков.

Мой метод основан на другом: большую часть времени мои игроки совершенствуют, шлифуют, доводят до виртуозности свои коронные технические приемы. А школу техники, необходимую каждому игроку, проходят в подготовительной части занятий. Физическая, атлетическая подготовка строится с та-

ким расчетом, чтобы она помогала раскрытию и применению в игре этих главных качеств центра.

Раскрывая методы подготовки центровых, я раскрою все эти стороны тренировочного процесса.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЦЕНТРОВЫХ ИГРОКОВ

Высокий рост делает центровых особой кастой людей. Хотя значимость их в современном баскетболе очень велика, жизнь гигантов, в моральном плане, от этого не стала намного легче. Сверхвысокие люди более ранимы, чувствительны, незащитны, менее приспособлены к жизни. Им трудно купить готовую вещь — брюки, костюм, пальто, обувь. Размер их обуви близок к 60-му номеру. Им неудобно ездить в автобусах, машинах, поездах, летать в самолетах. Еще менее приятно ходить пешком. Публика редко пропустит великана без взгляда, реплики. Баскетбол дал этим гигантам громадный шанс чувствовать себя нужными, полезными людьми. Попробуйте отобрать у этих ребят нашу славную игру, и они спрячутся в своих домах, т.к. не многие из них беспечно реагируют на реакцию окружающих.

Тренер для этой группы игроков не только учитель, советчик, друг, он их защита от всех бед. Обмануть, подвести этих ребят не только нельзя, это грозит серьезными последствиями. Потеряв его доверие, часто теряешь и самого игрока.

Большие игроки ростом выше 210 см почти никогда не становятся тренерами, и в силу особенностей их характера, и потому, что «маленькие» игроки реагируют, мыслят, действуют всегда быстрее, что очень важно в профессии тренера.

Очень важно постоянно быть в контактах с гигантами, индивидуально готовить их к тренировкам, матчам, укреплять в них веру в свои силы, возможности, развивать постоянно их лучшие качества.

Максимально подробно следует разъяснить центру его задачи в предстоящем матче. Вместе с ним находить сильные и слабые стороны в игре его оппонента из команды противника.

Уже много лет я применяю аутогенные тренировки, внушая команде во время 2–3-минутного сна психологические задачи. А натолкнули меня на эти тренировки центровые, им больше других всегда требовались мои советы.

Однако при всем этом никак не следует ущемлять мнение самого центра и, наоборот, его амбиции, стремление к решению задач по-своему следует поощрять.

Не диктат, а дискуссия — лучший метод для этого. Очень важно вместе с игроком отыскать в начальной стадии тренировочного процесса технические приемы, за счет которых вы считаете ваш центр, или игрок другого амплуа может вырасти в звезду национального и мирового масштаба. Выбирая два-три приема атаки и защиты, необходимо учитывать особенности данного игрока: его рост, вес, координацию движений, ловкость, силу, реакцию, психологические особенности, симпатии к игрокам, которым данный центр стремится подражать.

Вот несколько примеров:

**В. Ткаченко** с его широкой спиной, громадной кистью руки и высоким ростом отработывал и доводил до совершенства следующие приемы:

1. Длинный пас через все поле в контратаку. В его руке баскетбольный мяч выглядел как в моей руке теннисный. Такой пас не раз приносил успех сборной СССР.

2. Бросок из-под щита полукрюком, с поворотом в левую и правую стороны, также был отработан до совершенства.

3. Блок-шот в защите и подбор мяча также были в числе его главных приемов.

4. Постановка заслона и уход.

**А. Сабонис.**

1. Передача мяча от линии штрафного броска, из-за спины, от земли, через плечо и бросок с этих позиций. Длинный и короткий пасы в прорыв.

2. Крюк левой и правой с обманным движением.
3. Добавки мяча с ходу.
4. Блок-шот левой и правой рукой.
5. Постановка заслона.

**В. Панкрашкин.**

1. Трехочковый бросок.
2. Блок-шот в обороне.

Методика подготовки этих и других игроков будет показана в главе технической подготовки.

В индивидуальной психологической работе тренер должен стремиться развивать в игроке интерес к баскетболу, сделать эту игру главным делом в жизни, подчинив ей все силы, волю, дисциплину, трудолюбие, соблюдение режима, ответственность.

Важно не упускать из поля зрения и воспитание таких необходимых качеств, как доброжелательность в отношении к товарищам, уважение к тренеру и окружающим, общительность и самокритичность.