

豪取九连胜 经受9天5赛考验 辽篮闯过“魔鬼赛程”靠两大法宝

在上周六辽宁本钢男篮主场击败吉林队之后,不仅成功地拿到了常规赛“九连胜”的佳绩,也顺利地闯过了男篮预赛窗口期过后的这一段“魔鬼赛程”。能够在重压之下取得这样一个堪称完美的成绩,可以说与辽篮这一段时间里的充分准备有着密不可分的关系,尤其是面对9天5赛的密集赛程,球队能够平稳度过,主要依赖于两大法宝。

多人轮转保证体能

在9天内接连完成5场比赛,即便是对于职业球员来说也是一个非常恐怖的体能挑战,尤其是这期间还要经历几趟客场辗转的长途飞行,比赛后球员的体能恢复都是一个难题。而辽篮为了应对这一段紧张的赛程,一方面是在窗口期的时候就开始调整球员的体能储备,为比赛做了比较充分的准备;另一方面,在比赛中采用多人轮转的方式,尽可能地减少主力球员的体能消耗。在“魔鬼赛程”的前三场比赛中,辽篮对战同曦队、江苏队和深圳队,都采取了全队12人登

场轮转的策略。而且对于一些主力球员,还安排了更为细致的出场时间分配。比如在与同曦队的比赛中,高诗岩作为防守尖兵出战32分钟,是本土球员中时间最长的,而在接下来同江苏队的比赛中,郭士强立刻就减少了高诗岩的出场时间,只打了17分钟。

同广厦队的比赛可以说是这一段赛程中最艰苦的一场,但是即便如此辽篮仍旧在比赛中采用了10人轮转,而且其中出场时间累计超过两节24分钟的只有5个人,出场时间最长的郭艾伦也只有38分钟,相当于三节多一点的时间。

再看对手广厦队,在这场比赛中只采用了8人轮转,而且其中7个人的出场时间都在25分钟以上,累计超过了两节比赛。而且球队中的小外援福特森出场时间更是达到了44分钟,全场比赛只休息了4分钟而已。

在这样截然不同的球员轮转安排下,两队球员在比赛最后阶段的体能状况也呈现出了明显的对比,郭艾伦在第四节还能突然发力逆转比赛,而福特森的表现显得有心无力。从这样的对比中不难发现,辽篮一直在非常有针对性地使用人员轮转,控制球员们的体

能分配,当然这也是建立在辽篮板凳深度足够的前提下,才能更好地应对密集的比赛,将这种人员储备转化为实实在在的场上优势。

铁血防守克敌制胜

除了注重在体能上的分配之外,辽篮在这一段赛程里另外一个亮点,则是球队在防守端出色且稳定的表现。

在窗口期之前的15轮比赛中,辽篮场均失分是103.7分,如果单从这一项数据来考量防守水平的话,可以说是排在联盟第五位。而在窗口期后的这五轮比赛中,他们的场均失分进一步降低到了96.2分,而且其中有四场比赛都没有让对手的得分超过100分,包括了在前五轮能够场均拿到118.2分的深圳队和场均拿到111.9分的广厦队。

从这份数据中,可以明显地看出辽篮在这个阶段里防守质量有很大程度的提升,要知道在前面的十五轮比赛中他们也只有五场比赛能够将失分控制在100分以内。而实现这一点的,同样也是来自于窗口期内球队极有针对性的训练。

主教练郭士强透露,在窗口期内球队针对前一阶段出现的问题,尤其是防守端的一些问题进行了总结,也做了针对性的练习。因此在这一阶段的五场比赛中,可以明显感受到辽篮在场上防守质量有所提高,“主要是我们退防的速度更快了,没有给对方轻易打反击的机会,比窗口期之前确实有很大进步。”

值得注意的是,在提高防守质量的同时,辽篮并未在进攻端牺牲太多,反而打出了更好的得分数据。在前十五轮比赛中他们的场均得分是111.5分,而在最近这五轮比赛中却能够场均得到115.6分。

从这个变化中不难看出,辽篮的确是一支靠防守来带动进攻的球队,当他们防守质量更好的时候,就很容易打出高质量的反击快攻,从而全面带动自己的进攻。这样的特点,也正是辽篮让很多对手头痛之处。

合理分配的体能消耗,造就了稳定的高强度防守,辽篮的这两大法宝不仅仅是闯过前一段“魔鬼赛程”的关键原因,更是他们在接下来的赛程里不惧任何挑战的倚仗。

辽沈晚报·聊沈客户端记者 高鹏

国足25人大名单确定 谁会错过亚洲杯?

离开了观澜湖训练基地,国足结束了为期十多天的第一阶段备战,而第一次“瘦身”后的25人大名单17日也随之确定。曾诚因伤提前离队,张修维也因备战期间身体状况不佳而出局,此外,范晓冬则在最后时刻被里皮放弃。18日国足将开赴多哈继续集训,第二阶段备战结束后,国足亚洲杯23人大名单即将出炉。到时,又有谁会错过亚洲杯末班车?

伤病困扰 曾诚、张修维出局

参加国足第一阶段集训的共有27名球员。但因为曾诚在集训中受伤,里皮临时将王大雷征调到海南,使得队伍人数达到了28人。曾诚是在一堂训练课上受伤的,分组对抗时,他在一次扑救中与队友相撞,导致了右脚踝韧带撕裂。在经过队医的初步诊断后,曾诚暂时离开了国家队的训练营。

原本曾诚几乎是国足亚洲杯门将的铁定人选,如今突然受伤离队,让里皮的队伍多少有些“门荒”:刚刚伤愈的王大雷状态几何尚不

得知,张鹭也有伤病隐患,郭全博国家队比赛经历为零,国足“门神”的担子如今几乎全部压在了颜骏凌身上。

张修维参加了此前一期的集训,本期再度入选,里皮也曾表达了对他潜力的看重。不过在集训期间,他一直高烧,甚至入院打了针,因此错过了国足高强度的体能训练,同时,同样位置上还有经验丰富的蒿俊闵可供选择,他的出局也不算意外。

压哨落选 范晓冬因何离队

相比曾诚和张修维的无奈出局,本次集训中,实打实地在竞争中“败下阵来”的,只有边后卫范晓冬一人。

范晓冬虽然可以出任左边后卫和右腰,不过国足目前在右腰位置上人员充足,有池忠国、朴成、吴曦、赵旭日、蒿俊闵。

而在左边后卫的位置上,入选本期国足的还有李学鹏和刘洋。而李学鹏早已坐稳国足主力,因此竞争实际上就在范晓冬和刘洋两个

人之间。而经验不如范晓冬的刘洋最后胜出,则是赢在了能够胜任多个位置。

除了左边后卫,刘洋在鲁能踢中超比赛时还时常客串左边前卫的位置。另外,他还可以作为中后卫出战。

这样的属性在赛会制的比赛中能够给主教练更多的选择,也能给球队阵容带来更多的弹性。

二次瘦身 谁会错过亚洲杯

第一阶段备战结束之后,国脚们有3天假期。18日,25人的国足将再度集结,前往多哈进行第二阶段的备战。在这段西征过后,国足将进行第二次“瘦身”,将名单缩减至23人,直接开赴阿联酋准备亚洲杯小组赛。而从这份25人名单来看,谁将不幸错过亚洲杯“末班车”呢?

还真织发 还您真发 美发沙龙 13478855606

美容专刊 订版热线 024-31295118 13478290396 每周二、四、六出刊

分类广告 钱艳冰 13066701749 22829900 投资理财咨询 房屋场地 招聘 诊所护士 个人房产 回收求购 店铺转让 房屋场地 托老养护

辽宁省烟草公司沈阳市公司 出售卷烟空箱 辽宁省烟草公司沈阳市公司就卷烟空箱出售进行公告,事宜如下:

60元起刊登声明、公告 订版电话 13478855606 辽宁省烟草公司沈阳市公司就卷烟空箱出售进行公告

葫芦岛市连山区兴盛矿业环境影响报告第二次公示公告 葫芦岛市连山区兴盛矿业有限公司(铅锌矿)3万吨/年开采项目环境影响评价工作正在开展