

辽篮今晚季后赛首战 一场定胜负

今晚8时整,2019-2020赛季CBA季后赛继续进行八进四的争夺战,排名常规赛第3的辽宁男篮将迎来排名第6的浙江队挑战,双方将通过一场比赛定胜负的方式,决定谁将进入季后赛四强行列。

本赛季,因为两支强队被分在同一个小组。在常规赛阶段已经有过四次交手,其中在复赛阶段的最后一次交手对于双方目前的实力最有借鉴意义。辽篮当时是以90:101不敌对手,所以短时间内再次和浙江队在季后赛中相遇,需要辽篮充分做好面对困难的准备,尤其是在三个环节上需要格外注意。

投篮准星要找准

作为季后赛的第一场比赛,辽篮比他们的对手要多休息了两天的时间,这在体能储备和战术准备上可能是一种优势,但是在进入比赛状态上却是一种考验。因为浙江队已经经历了一轮激烈的淘汰赛,对于一场定胜负的比赛有了一定的适应,所以反而在进入比赛状态上会更有利一些。

尤其是辽篮以往也会出现一些“慢热”的问题,这在一场定胜负的比赛中很可能就是致命的因素。所以

辽篮必须打好开局,尽快找到比赛的感觉,这主要体现在他们防守中的专注力,以及进攻中的成功率。

在进攻方面,辽篮最需要注意的就是要尽快找到投篮的感觉,在本赛季辽篮投篮手感不佳的时候,往往都很难打开局面。在复赛二阶段,他们的投篮命中率有很好的反弹,但是在常规赛收官阶段也出现了一点起伏,最后三场比赛中都有两场的三分球命中率都没能超过30%,这一点需要他们格外警惕。

此外,要尽量找好投篮准星的同时,也要做好找不到准星时的预案,一旦未能如愿在外线投出理想的效率,辽篮不能慌乱,必须用有效的办法去度过这个难关。比如在昨日比赛中,同样是迎来季后赛首战的广东队,三分球命中率也非常低迷,整场下来竟然还不到20%。

但是在外线投不开的情况下,广东队仍然能够通过内线和中距离的结合,轻易的撕开对手的防线,最终取得了胜利。这一点,也是值得辽篮学习的。

内线篮板保护好

辽篮和浙江队之间的一个相似

之处,是都拥有丰富的后卫线阵容,双方在后卫线上的缠斗可能会是比赛中的一个重要看点。但是从两支球队过往比赛的经验来看,对于内线篮板球的保护其实更容易成为关键的“胜负手”。

在双方本赛季常规赛阶段的四次交手中,辽篮取得了两胜两负的战绩。值得注意的是,在两场取得胜利的比赛,辽篮在篮板球数据上都是净胜对手17个之多,可以说是绝对的占据优势;而输掉的两场比赛,辽篮在篮板球数据上都输给了对手,虽然都是仅输1个,但也说明在篮板球不能占据明显优势的情况下,辽篮就很难击败这个对手了。

从这个数据中不难看出,在和浙江队交手的过程中,控制篮板球其实是场上非常重要的一个环节。但是对于目前的辽篮来说,篮板球偏偏是一个藏着隐患的环节。这主要是因为球队主力大前锋李晓旭,再一次因伤缺席比赛,使得辽篮在内线的平均身高和轮转厚度都受到很大影响。

在复赛阶段,辽篮在第一阶段缺少李晓旭的情况下,基本上篮板球都是输给对手的,包括击败了上海队和同曦队这样的比赛,其实篮板球也是输给对手或者相差不大;而到了第二

阶段,李晓旭回归之后,辽篮在篮板球这项数据上再没有输给过对手。从这个对比中,就可以清晰的感受到李晓旭对于球队篮板球的重要作用。

如今,辽篮依然要在缺少李晓旭的情况下与浙江队交手,这就需要球队更加注意对于篮板球的保护,通过全队的协同努力,去弥补一名主力大前锋的缺席。

场上体能分配好

在对抗更为激烈的季后赛中,球员在场上的体能消耗其实远比常规赛要大,这也对球队在体能分配和阵容轮转上,都提出了更高的要求。

对于辽篮来说,虽然他们比浙江队多休息了两天时间,但是从球队的整体年龄结构上来讲,浙江队显得更为年轻,所以在体能上还是要占据一些优势的。在本赛季,这支年轻的队伍也正是用积极的奔跑、拼抢,来不断消耗对手的体能,取得了一场又一场的胜利。

在这样的情况下,辽篮就必须更充分的调配好每一名球员的体能,在比赛中既要跟得上对手的节奏,又要避免被对手过度消耗,导致后程乏力。在双方复赛阶段的一次交手中,

辽篮就曾在比赛第三节中呈现出明显的体力下滑,被对手抓住机会扩大领先优势。

当然,想要做到这一点也并不容易,尤其是在内线缺少了李晓旭的情况下,主力中锋韩德君必须要承担起更重的任务。浙江队虽然没有内线球员能在个人能力上与韩德君相抗衡,但是他们却拥有非常好的轮转深度,以及平均身高。这样一来,如果辽篮其他内线球员不能给韩德君分担足够压力的情况下,势必会导致韩德君被对方轮流消耗,体能大幅下降的情况下也带来了进攻效率的下滑。

同样是复赛阶段的那次交手,韩德君就明显遇到了这样的问题,他全场比赛下来在进攻中只有13投5中,38%的命中率创造了复赛阶段的最低点。受此影响,辽篮全队的2分球命中率也创造了复赛阶段的最低。这个现象绝非偶然,需要球队教练组格外警惕。

总的来说,在这场双方实力相当的较量中,辽篮首先需要重点做好前面提到的三个环节。在此基础上,他们更为丰富的季后赛经验,或许能够成为对球队帮助很大的一个因素,从而赢得最终的胜利!

辽沈晚报首席记者 高鹏

《三十而已》热播 毛晓彤:赞成钟晓芹婚姻上的断舍离

近日,由江疏影、童瑶、毛晓彤领衔主演的都市情感剧《三十而已》持续掀起话题,三个女主的情感遭遇轮番登上热搜,在顾佳逐渐洞察到丈夫许幻山出轨、王漫妮识破“海王”梁正贤的真面目后,毛晓彤饰演的钟晓芹也因忍受不了丈夫陈屿的“冷暴力”选择离婚。近日,毛晓彤接受了本报记者的采访。对于观众拍手叫好钟晓芹果断离婚,毛晓彤直言赞成钟晓芹婚姻上的断舍离。

“30+”意味着自己内心越来越强大

在《三十而已》中,和其他两位女演员的角色相比,毛晓彤饰演的钟晓芹是生活中最普通的那种女孩,有一份普通工作,没什么奢望,享受平庸的快乐。“我对钟晓芹的第一印象,感觉她就是迷迷糊糊的,然后也没有什么目标,懒懒散散地过日子,是一个讨好型人格。但是当到她到30岁那一天,面临了自己婚姻转折的时候,她开始自我觉醒,她开始有勇气去打破,去重建自己的人生。她的那种真诚、乐观、善良都很打动我。”

毛晓彤说,自己和钟晓芹最相似的地方就是大家都比较迷糊,但她表示自己在大事上会更有主见、更利索一些。“钟晓芹这个角色大家都会讨论,觉得她是生活中的大多数,我演的时候也会体会她的喜怒哀乐,但其实我个人的经历离钟晓芹挺远的。剧中的三个女性都跟我本人不是很贴近,但我能体会到她们身上那些点,比如说因为我自己13岁到北京,也算是北漂,我比较能体会王漫妮在工作上面的那种感觉。但顾佳,可能因为她是家庭有孩子的,这个跟我比较远。”

虽然王漫妮和顾佳的角色看起来更出彩,但让毛晓彤再选一次,她表示仍然会选择钟晓芹:“虽然她前期看起



在《三十而已》中,毛晓彤饰演钟晓芹。

来很平凡,但是她后来有很大的成长。其实拍摄前一阶段遇到的种种婚姻问题,我演得挺压抑的。我觉得她这个人物,是前后有反差的,有一个成长过程。如果说我再过几年,再年轻一点,我可能会挑战顾佳吧。”

从《乘风破浪的姐姐》和《三十而已》持续霸占各种热搜的状况看,“30+”女性已经成为当下谈论度最高的话题,对毛晓彤来说,“30+”意味着自己内心越来越强大,越来越独立,越来越知道自己想要的是什么,也多了一份对家人的责任。“30+女性最理想的活法是坚定洒脱,认清自己的内心。”她也希望大家通过这个剧以及钟晓芹这个角色,能在任何时候,都有重新开始的勇气。

被问及对未来还有什么想挑战的?毛晓彤透露,自己很想演职场女

性,“目前是比较想挑战飒爽一点的,不光是可可爱爱的。对于演戏、事业的目标,我其实是有非常非常长远目标的人,希望可以再接到比较有质感的剧吧。”

私下里的杨功活泼又有梗

在《三十而已》中,钟晓芹和陈屿的感情走向是不少观众关注的焦点。钟晓芹从小被父母保护长大,没经历过风浪,期待感情中的浪漫和惊喜;陈屿却理性、冷静,对老婆缺少嘘寒问暖。一地鸡毛的生活矛盾,渐渐让两人无话可说。当剧情发展到钟晓芹和陈屿离婚时,不少网友高声欢呼、拍手叫好。毛晓彤表示,自己其

实也很认同钟晓芹的断舍离,“不管是在什么时候,都要认清自己的内心,勇敢去打破标签。走出来,都是值得被认同的。”

在剧中,钟晓芹和陈屿离婚后离婚不离房,相处反而变得更好。“钟晓芹是因为特殊的原因跟陈屿离婚后继续住在一个屋檐下的。陈屿这个时候,其实已经开始后悔,出于想挽回的状态,一直在讨好钟晓芹。这一段陈屿和钟晓芹的戏还是挺有趣的。”对于有观众觉得陈屿也有一定优点,似乎还可以“再抢救一下”,毛晓彤卖了一个关子:“我觉得陈屿最大的问题,就是他非常地封闭自我,他不会沟通,不愿意把自己心里的感受表达出来,他也不懂得怎么去用话语来安慰钟晓芹吧。但其实他也没有大家看到的表面上那么的自私,他还是有点点的,只是他都闷在心里,他会用行动来证明。能不能抢救大家继续看下去吧,剧透不可以,我只能告诉大家,钟晓芹作出了她自己认为正确的、幸福的选择。”

说到这次和杨功的合作,毛晓彤透露,其实私下杨功跟陈屿并不像,“他挺有意思的,拍戏的时候非常认真,我们每一场戏拍摄之前,都会跟导演讨论很多遍,细化到每一句台词,承接上下场戏的情绪处理。他本人性格还挺活泼挺逗的,说话挺有梗的。我们大家对戏也挺默契的。印象深刻的就是我们有一些离婚后闪回的画面,导演让我们去演一些生活中的状态,吵架什么的,我完全吵不过他。”

而从钟晓芹和陈屿的婚姻中,毛晓彤也感受到“沟通”的重要性,“幸福的婚姻彼此之间要有交流,要告诉对方的想法,彼此分享开心的事情,分担不开心的情绪。互相体谅、互相心疼,这样相处起来才会舒服。钟晓芹和陈屿的婚姻失败,其实就是典型缺少沟通的例子。”

辽沈晚报记者 张铂

日本职业比赛连续第二周因球员感染被推迟

由于一名球员被确诊感染新冠肺炎,日本职业棒球俱乐部福冈鹰队与埼玉狮队原定于2日的比赛被迫推迟,这也是日本职业体坛连续第二周有比赛因球员感染被推迟。

福冈鹰队透露,被感染的球员是35岁的长谷川勇也,由于他从7月初就没有进入一线名单,因此与一线队伍并没有直接接触。但是一线队经常与替补阵容共同使用一些设施,也不排除有互相感染的可能。

长谷川勇也是3月以来第六名被确诊的日本职棒球员,也是6月底职棒比赛恢复以来首位确诊的球员。此前已经有多名工作人员被确诊,大阪水牛队一名官员1日被确诊,成为最近该队第二名被感染的官员。

上周末日本足球甲级联赛名古屋鲸八有两名球员确诊,他们与广岛三箭队的比赛被推迟。之后鲸八队在俱乐部展开大规模的检测,确认其他人阴性后训练恢复,1日他们在主场迎战柏太阳神队,以0:1失利。

这两个日本最重要的职业联赛6月底恢复比赛,7月中旬开始允许观众入场,每场比赛限定5000人。根据计划,两个联赛将从8月开始把每场比赛的入场观众人数增加到球场容量的一半,但鉴于日本目前遭受第二波疫情打击,这一计划被暂时搁置。

日本最近新增确诊病例连创纪录,1日全国确诊1536例,连续两天确诊超过1500例,新增死亡病例2例,东京都新增确诊病例472例,再创新高,这也是日本首都连续第二天确诊病例超过400例。

据新华社

分类广告
上门办理:陈淑环 13504185111
订版电话:024-22829900
郑重提示:本报信息不为双方交易法律保障,使用本信息,请仔细核对相关资质,一切交易行为自行承担法律责任。

托老养护
花园式 养老院 费用低 医养结合 88273999
便民信息
◆大兵搬家 全市连锁 024-88883333

投资理财咨询
信用卡 取现·花呗·白条 13022428032
◆工资卡、退休金放款 15524287651
◆信用卡0.8取现还卡 66719037

招聘
◆高薪聘牙医 15524224817
药房门市
◆50亩场地 浑南水电全可分租 13804904438

店铺转让
◆说出售液化气站 13889387333
声明
◆沈阳皇姑李桂珍口腔诊所,原开户许可证(核准号:J2210012839001)丢失,声明作废。

减资公告
营口泰明铜业有限公司,统一社会信用代码:91210804701673662P 经公司股东会研究决定,将注册资本由人民币捌拾万元整减至人民币伍万元整,请各债权人自登报之日起45日内,来本公司申报债权。
公司住所:营口鲅鱼圈熊岳镇长征街,联系人:韩俊明,电话:13840727446