

这支冠军队,训练前要进200个三分当热身

27日晚,上海久事青年队战胜山东青年队,夺得2024年全国U17青少年篮球联赛男子冠军。决赛中,上海队坚决的三分出手和关键时刻的命中率令人印象深刻。

他们全场命中14个三分,远高于对手的3个。在一度建立起两位数优势的第二节,他们单节命中6记三分,其中5个来自8号王青山一人。每每对方迫近比分,他们几乎都选择用三分出手重新建立起优势,尤其是在山东队于比赛最后时刻将分差追至仅剩1分时,上海队王浩天依旧选择外线出手并命中,成为奠定胜局的关键一球。

赛后,上海队队员杨易轩和王青山接受采访时表示,比赛时敢出手来源于训练积累的信心。他们没计算过自己每天会投出多少个三分球,但透露,“一般我们训练开始的时候会用投进200个三分球当热身”。杨易轩说,这项热身训练不是简单达成命中数量即可,出手速度也是主教练王勇很看重的方面。

“我们一般开始先找手感,然后逐渐加快投篮的速度。王导会让我们计时,要争取每一次都比上一次快。”杨易轩说,“比如说上一次一个小时做完,这一次就争取59分钟,下一次58分钟。他希望我们越投越准,出手、捡球要越来越快。”他说,全队目前50分钟左右可以完

成这项热身。

纵观上海队从本次联赛十六强阶段开始的表现,他们无疑是同年龄段国内球队中当之无愧的“投手队”,三分球在进攻手段中占很大比重。六场比赛中,他们三分球单场出手次数最高达到过49次,最少一场也有31次;每场投篮分布中的三分占比均在40%以上,小组赛2分险胜山东一役更是高达60%;或许不能保证每场三分命中率都比对方高,但他们一定每场都比对方进得多。

“王导一直都提倡我们用三分去带动突破,带动全队的进攻。”杨易轩和王青山说,除了热身投篮,训练中他们也会模拟赛场上的高压环境。“会进行一些行进间的投篮,也会增加防守,比如防守扑上来的时候,不仅要更快地出手,还要有更高的命中率。”

此外,自己晚上加练投篮也是上海队每位球员的标配。此次比赛中,上海队便常常在外线多点开花,每场都至少有5人有三分入账。小组赛面对山东时,全队10人上场,9人有出手,7人有命中。

目前,“高、快、准”已成为世界篮球发展的前沿趋势,在此次比赛期间,多名教练都表达了对清晰的清晰认知,上海队主教练王勇也是其中之一。他认为,青少年时期的扎实基本功是支撑球员成年



上海队球员王青山在决赛中三分出手。

后保持快和准的关键。

“U17年龄段主要是15到17岁的运动员,这个时期还是以打牢基本技术为主。”四分之一决赛战胜山西队后,王勇说,“我们队的投篮,稳定性还是差一点,一会儿准一会儿不准,包括控球、单兵防守,都还需要提高。”

他认为,基本功的训练需要“用心去

打磨”。“基本功这个东西其实是很耗时间,又很枯燥的。可能很多球员都想像国外明星那样去得分,也觉得‘我会运球了,会投篮了’,认为自己已经很了不起了。但其实,我们还有很多需要提升,还欠缺很多。”

新华社云南红河10月28日电
记者王沁鸥、林德韧

中国球员崔永熙NBA常规赛首秀有得分

新华社北京10月28日电(记者曹奕博)北京时间28日,在2024-2025赛季美职篮(NBA)常规赛布鲁克林篮网队对阵密尔沃基雄鹿队的比赛中,崔永熙代表篮网队登场完成NBA常规赛首秀,成为第七位在NBA正赛中出场的中国球员。

崔永熙在比赛第四节被换上场,全场出战1分58秒,在一次快攻中造成

对手犯规走上罚球线,两罚一中得到1分。最终,篮网队在主场以115:102力克雄鹿队拿下赛季首胜。

这是时隔6年再度有中国球员在NBA正赛登场,崔永熙也成为继王治郅、巴特尔、姚明、易建联、孙悦和周琦之后,第七位正式在NBA赛场出战的中国球员。

崔永熙在赛后谈及NBA首秀时表

示:“这个起点和季前赛一模一样,就是把这一两分钟先打好。后面有可能给更多时间,有可能给更少时间,只要能把自己在场上的事做好就行。”

崔永熙在今夏休赛期前往NBA试训并参加了NBA夏季联赛,最终他与篮网队签下了一份为期两年的双向合同,其中第一个赛季为全额保障。



图片来自布鲁克林篮网队官方微博。

利物浦、阿森纳未分高下

新华社伦敦10月27日电(记者张薇)利物浦和阿森纳在27日的“强强对话”中2:2战平,给了曼城继续占据英超榜首的机会。曼联1:2不敌西汉姆联,9轮联赛仅到手11分。

卫冕冠军曼城26日主场1:0小胜“升班马”南安普敦,趁着利物浦客场对阵阿森纳的第九轮较量晚一天开赛,暂时从利物浦手中抢过头名位置。

27日,坐拥主场之利的“枪手”第九分钟力拔头筹,由萨卡接怀特长传突破后施射命中。不过,此前4轮连胜的利物浦不久后就由范迪克头球扳平比分,双方重回同一起跑线。

尽管阿森纳在上半场结束前利用任意球机会由莫雷诺破门,再度领先,但利物浦在比赛接近尾声时又有所斩获。阿诺德第81分钟过顶直传,努涅斯接应后横传,萨拉赫中路推射破门,将比分改写为2:2。

这场平局意味着“蓝月亮”可以凭借1分优势力压利物浦,继续领跑英超。阿森纳以18分位列第三,与第四名阿斯顿维拉同分,落后曼城5分。



10月27日,阿森纳队球员梅里诺(左二)在比赛中破门。新华社发

曼联同日南下伦敦,在客场对阵西汉姆联的比赛中,上半场错过多次破门良机。易边后,西汉姆联第74分钟打出流畅配合,虽然英斯的射门没能踢正部位,但萨默维尔包抄铲射破门。第81分钟,曼联由巴西老将卡塞米罗头球扳平比分。不过,英斯随后为主队赢得点球机会,鲍文主罚破门,帮助“铁锤帮”2:1取胜。

曼联主帅滕·哈格赛后直言对点球判罚不满,“这个赛季以来,这已经是我第三次觉得判罚不公平,而且对我们球队的成绩产生了重大影响”。

9轮过后,曼联以11分排名第14,下轮将主场对阵领先他们6分、暂列第五的切尔西。

另外,水晶宫主场1:0小胜热刺,切尔西2:1送走纽卡斯尔联。