

新帅配新兵 到底行不行

山东高速男篮举行媒体开放日,新面孔齐亮相

冯子涵 季禹 报道

陶汉林瘦了

“我倡导球员要脚踏实地,一步一步把篮球打好,然后去享受篮球,去赢得更多的比赛。”邱彪刚抵达济南时,这样阐述自己的执教理念。

两个月的训练过后,球员们领会得如何?

下午3时许,队员们陆续来到场地,开启训练课。从细致全面的热身,到随后进行组队对抗练习,邱彪都要求执行到位,当作实战去演练。不消几个回合的训练,队员们就已经满身是汗。

值得一提的是,以前总被人诟病体重过大的球队内线陶汉林,也“苗条”了起来。在场记者都议论道,陶汉林瘦了一大圈。

陶汉林能减重,很大原因在于这个夏天的高强度训练。记者注意到,邱彪不仅在训练中狠抓细节,非常强调对抗,对于战术执行未能达标的球员,还要加练全场折返跑。

其实早在夏天刚开始时,山东男篮就已十分注重体能训练。队员们每周在田径场上跑步两到三次,力量训练三次,在体能师的指挥下,队员们严格按照计划完成,毫不松懈。

“当下最重要的,还是要提升队员们的对抗体能。把跑田径场,或者在力量房训练的体能,转化到球场上。就像大家下午看到的,这也是我要求的队伍作风。肌肉碰撞以后的体能,这个可能是最重要的,我希望在这一点上做重点储备。”邱彪说。

邱彪发飙了

令记者颇为意外的是,一向以“儒帅”著称的邱彪,在训练场上却是“凶巴巴”的。

对抗训练刚开始时,面对



9月3日,山东高速男篮举行媒体开放日,16名国内球员全部到场,大外援克里斯也已经随队开始训练。

刚刚结束的夏天,山东高速男篮的阵容更替之大,可谓是前所未有的。上赛季折戟沉沙,化为休赛期刻苦训练的动力,在主帅邱彪的带领下,这支近乎全新的球队,正向着重返季后赛的目标悄悄努力着。

在主帅邱彪的带领下,休赛期的山东男篮焕发出新面貌。记者 王鑫 摄

多家媒体的“长枪短炮”,或许有些球员比较紧张,没有领会动作要领,对抗强度不够到位。见状,邱彪当场怒斥球员:“别玩虚的!”

当然,在发火之余,他也会站在场上亲自跑位示范。发现队员有不好的防守习惯时,邱彪会直接吹停训练,非常严厉地提出批评。

有道是“严师出高徒”,在邱彪的敲打下,队员们很快调整好状态,在对抗中打出不少好球。

作为上赛季常规赛最佳教练得主,邱彪治军确实有一套。“首先从抓训练开始,强调‘真打真防’,从而产生一些不同的化学反应,出现更多的技战术变化。也许训练不会很好看,但是我觉得这和比赛是最接近的,希

望大家从实战出发,一点一滴去拼。”邱彪表示。

球员快齐了

本赛季,山东男篮一共注册了16名国内球员,其中何思雨、赵仕浩、刘毅、陈培东、侯沛佐、高诗岩、陶汉林7名球员是熟面孔,其余9人为新加盟球员。加上

新签的3名外援,球队共有12名新球员加盟。

具体来看,俱乐部通过选秀引进了谢智杰和郑晓垚,通过转会方式引进了郭凯、于德豪、孙桐林、许梦君、陆翊铭、米艾力、张旭。外援方面,沙约克、吉伦沃特双双离队,引进了盖利、威金顿、克里斯三名球员。

目前,除盖利和威金顿还未到队外,其余球员均已经投入训练。这两名外援将在本周内与球队会合,届时,山东男篮将全员到齐,开启备战。

随着不少老队员退出,以及年轻球员的加入,山东男篮已经在逐渐摆脱“老龄化”的标签。

在谈及选择球员的标准时,邱彪透露:“一是从即战力考虑,今年首要目标是重回季后赛。同时,我们也在慢慢做‘新陈代谢’,对年轻球员的重点培养。”

梳着一头脏辫的克里斯,是目前到队的唯一一名外援。这位在NBA有着丰富履历的球员,在训练中展现了极强的弹跳能力,上演了一记头部近乎“平筐”的空接劈扣,引得在场记者惊呼不已。

在NBA时多次与其他球员起过冲突的克里斯,似乎已经收敛起不少锋芒,还学会了用中文说“谢谢”。他表示,“接下来将帮助球队赢下更多的比赛,然后以一个健康的状态,去投入到联赛的竞争中。”

在新加入的球员中,最吸引外界关注的,非谢智杰莫属。这位今年的状元秀,在夏季热身赛上,给球迷带来了深刻的印象。他坦言,从校园到职业,赛场的氛围是不同的,也是全新的挑战。

“第一个CBA赛季就要全力以赴,打出自己应有的水平,队伍需要我干什么,我就去干什么。我不在乎数据,就只在乎球队输赢。”谢智杰说。

编辑:怀晓 组版:侯波

“讲文明树新风”公益广告
新时代美德健康生活方式

低碳生活 绿建未来