



# 热身赛促交流 球员斗志满满

这个夏天,比高温更燃的是“浙BA”,自开赛以来,“浙BA”全民围观、火热出圈成为最热“顶流”。在城市争霸赛开赛前,各地队伍陆续打着热身赛、紧密集训。

## 杭州:当“浙BA”遇上“恩BA”

8月7日,杭州队迎来一场特殊的比赛,在杭州市上城区全民健身中心迎战远道而来的湖北恩施州队。最终,杭州队以101:82战胜对手。

恩施州与杭州市结对已经10年。尽管球场上战况激烈,场外的气氛却让人感受到两地之间深厚的兄弟情。恩施州篮球协会主席陈泽刚表示,这次他们组织球队来杭州打友谊赛,就是专门为即将参加“浙BA”城市争霸赛的杭州队加油鼓劲,以体现两地结对的深情厚谊,“‘浙BA’办得很成功,对我们来说也是一次学习的好机会。”

与杭州一样,恩施州也有着浓

厚的篮球氛围。“恩BA”已连续举办3年,去年“恩BA”有700余支球队、1.2万余名球员参与,比赛超过1万余场,超10亿人次通过网络直播或短视频观看赛事。来自恩施州巴东县的30号球员张洪连续参加三届“恩BA”,这次是第一次来杭州比赛,“杭州队的中远投能力很出色,印象最深的是跟我同样球衣号码的朱晟阳,第一节比赛中连续三分球得手,成功帮助队伍逆转比分。”

杭州队主教练于双凯表示,目前队员们都在积极备战即将到来的城市争霸赛,“与恩施州队的这场比



赛既是一场友谊之战,也是一次难得的实战和磨砺队伍的机会。”

(通讯员 王子瑜)

## 衢州:他们这样练默契

本报记者 应宇康

8月7日下午,在结束前一天与金华队的友谊赛后,衢州队立刻来到衢州职业技术学院体育馆,进行踩场训练,备战与柯城队的友谊赛。

“与金华队的比赛超出我的预期,赛前教练组都以为会落后很多分。虽然输了比赛,但分差非常小,我们靠防守带动了整个球队。”衢州队主教练陆汉翔介绍,衢州队的24名球员,大部分是老师,从预选赛开始,自己就去观察人选,预选赛一结束,基本的大名单就出来了。

陆汉翔拥有丰富的职业篮球背景,球员时期曾代表浙江稠州男篮征战CBA联赛,现在是衢州市体校一名篮球教练,在挑选队员时,他更看重球员的防守能力以及其融入球队体系的适配性。“队员们单兵的能力比较弱,而场上的五个人肯定会有一个人防守偏弱,那么为了弥补这些弱点,就需要球员互相帮忙,跟着球同时移动,形成一个整体,才能更有效限制对方,把对方的命中率压低。”陆汉翔解释道,篮球其实是一个命中率的“游戏”,谁的命中率高,谁就能赢球,谁的细节做得更好,谁就能做英雄。值得一提的是,在本次集训中,他也将职业化的训练体系融入其中,从8月1日封闭集训开始,他就要求球员们吃住行都在一起,以此来培养大家的凝聚力和纪律性。

结束踩场训练后,副队长戚汉忠和队员徐家乐主动留下来加练,他们对投篮、突破、传球、分球等项目进行了反复练习。“我们是发小,十几岁时就认识了,一直在一起打球,参加过衢州联队,参加过浙超,也代表柯城打过很多比赛。”戚汉忠说,能代表家乡参加“浙BA”,感到非常荣幸,能跟好兄弟一起并肩作战,是一件非常开心的事情。本次集训也让两人的配合更加紧密,他们就像“润滑剂”,在赛场上起到了承上启下的作用。1990年出生的戚汉忠,是队伍里年龄最大的球员之一,虽然经验更加丰富,但随着年龄增长,经常会遇到竞技状态下滑的情况。他回忆:“打龙游队的那场比赛,我的三分球七投零中,这让我十分郁闷。比赛结束后,徐家乐和其他队友马上过来安慰我,给我鼓励,让我找回了信心。”

对于接下来的城市争霸赛,教练组希望球员们踏踏实实打好每一场,力拼每一场。此外,浙江男篮名宿余乐平也在队伍名单中,他担任球队顾问,将在正式比赛中为衢州队在技战术以及临场发挥方面提供宝贵意见。

## 宁波:“与明星队切磋,锻炼价值非常高!”

8月8日晚,“浙BA”宁波赛区明星对抗赛在宁波市体育发展中心体育馆举行。集结了宁波本土顶尖高手的宁波队首次公开亮相,检验他们这段时间备战成果的“试金石”是维动明星队,包括多位前CBA职业球员。最终,宁波队以95:97惜败。宁波队主教练江宾表示,虽然比赛输了,看到了想要的训练效果,队伍战术磨合方面初见成效。

当晚,是近4000名球迷“山呼海啸”般的呐喊。因本土草根明星与维动明星队阵中多位前CBA球员一同亮相,门票再次被一抢而空。维动明星队是一支由维动自有赛事IP“赴战篮球”的各队明星球员组成的队伍,在各自的互联网矩阵有一大批球迷,球员组成来自于CUBA、CBA、超三等联赛,也包含一些热爱篮球的草根。

“从7月28日开始,我们进入全

封闭训练,同吃同住,队员们一天两练,很多队员还给自己加练,晚上也会针对性地练投篮,训练非常累,非常刻苦。”队长周柏渊期待队员之间产生好的化学反应,体现在赛场上。

余姚队8月17日做客金华展开首个客场之旅。宁波队则在8月20日坐镇宁波奥体中心主场迎战永康男篮。

(通讯员 邹鑫 袁先鸣 崔引)

## 单挑过招

日前,丽水市体育馆内灯火通明,从全市各地脱颖而出的24位民间“球星”集结组成的“浙BA”丽水队正在专业教练团队的带领下,展开高强度封闭训练。

通讯员 张诗一 本报记者 郑润鑫



## 诸暨:找“类似杭州队”练兵

本报记者 陈素琴

8月10日傍晚6点多,在诸暨市体育馆里,已响起拍球声,当晚诸暨队和绍兴队进行了一场热身赛。最终诸暨队以93:73击败对手。

“我们在以赛带练的过程中,去找出问题,也想尽量找一些跟杭州队相似的队伍。”诸暨队主教练陈炽说,比赛是一系列的,除了准备好第一场比赛外,也要应对一系列比赛。8月12日,球队还会和浙江大学在西施篮球中心打一场热身赛,对手一点点增加,最终目的还是打好首赛。“有时候是知己知彼,有时候是做更好的自

己。把我们最大的能量发挥出来,也是一种策略。”

诸暨队“明星球员”杨少炜说:“热身赛的意义就是查漏补缺,也不是非要分出胜负。大家都很熟悉,场下都是兄弟,场上也经常打球交流。”他说,目前球队隔天训练,除了基本的体能训练,包括折返跑、负重冲刺等耐力训练与力量器械结合,也会针对其他球队的球员,进行战术上的解析。

队中既有经验丰富的老将坐镇,也大胆启用年轻潜力新星,形成“经验传承+活力注入”的良性循环。诸

暨队队长蔡魁斌表示,队员来自不同行业,但大家目标一致——为诸暨篮球的荣誉而战。训练中每个人都主动分享经验,努力打好每一场球,尤其是年轻球员进步神速。

当前,距离“浙BA”城市争霸赛揭幕战还剩几天时间,素有“篮球之乡”美誉的诸暨队正紧锣密鼓地投入最后的冲刺训练。作为绍兴赛区预选赛五战全胜的冠军队伍,诸暨队以科学严谨的训练计划、扎实的团队磨合和昂扬的斗志,迎接8月15日与杭州队在杭州奥体中心的巅峰对决。