

宁波队： 场上场下都交心 全队拧成一股绳

本报记者 毛佳琦/文 通讯员 崔引/摄



4月3日,记者来到宁波奉化体育中心,探究宁波队训练情况。大雨倾盆,但球队的训练计划没有改变。球场上,助理教练佟强站在场边高声指挥,球员们在雨中奔跑、传接,一刻也不懈怠。

雨中训练,精气神拉满

当天的训练中,尽管天气恶劣,队员们依然认真完成每一项内容——传接球、分组对抗、战术演练,每个环节都一丝不苟。

记者注意到,在湿滑的场地上,队员们互相提醒注意安全。有人滑倒,旁边的队友会立刻伸手拉起。训练间隙,大家三三两两聚在一起,交流刚才训练中的

细节。

教练组同样坚守岗位。助理教练在雨中大声指挥,不断调整训练内容,仔细观察每位队员的表现,不时记录。

场地工作人员告诉记者:“球队没有因为下雨就改变计划,他们说,要在各种天气条件下都能打好比赛。”

状态拉满,阵容磨合到位

记者采访了队员王哲伟,这位来自鄞州队的“90后”前锋脸上还挂着雨水,语气坚定:“集训一直在有条不紊地进行,大家状态都很好,都在全力以赴,想为宁波市队贡献自己的力量。”

“00后”球员纪贤杰是队中的年轻力量,训练中他体能充沛,拼劲十足。“经过这段时间的备战,我们做好了应战的准备。”纪贤杰说。

谈到这支新组建的市队,纪贤杰表示,大家虽然此前分属不同队伍,但融合得很好:“每个队员都有鲜明的特点,前场队员有能力进

球,后防队员也很出色。我相信我们一定能团结一致,拿下比赛。”

他还补充道:“球队氛围非常融洽,我们也很尊敬老队员,平时除了训练,经常沟通业务,总的来说,大家相处得很愉快。”

纪贤杰是宁波市第七中学的体育教师。“学校非常支持我入选市队,希望我为宁波争取荣誉。”他笑着说,学生们经常发信息为他加油,有了他们的鼓励,他感到肩上有份责任,会努力打好每一场比赛。

全力出击,目标只有胜利

训练结束后,助理教练佟强向记者介绍了球队的备战情况。

“经过第二阶段的备战,我们基本达到了主教练赵昌宏预先设定的要求,队员现在状态非常好。我们有信心打好接下来的每一场比赛。”佟强说,“第一场是遭遇战,教练会在了解对手信息的基础

上,做针对性的部署,希望第一场能取得胜利。”

当被问及首场对手绍兴队的情况是否了解时,王哲伟坦言:“对对手确实不太了解,关键还是做好自己。每个人按照教练组的安排执行战术,相信可以拿下第一场比赛。”

训练结束时,雨势渐小。队员们收拾装备离开场地,但讨论声依旧不断——他们在分析今天的训练,交流技术细节,商量接下来的准备。

绍兴队： 雨中练防守 老将带新兵

本报记者 潘笑坤 文/摄

距离2026浙商银行浙江省城市足球联赛“吴越杯”首轮开赛越来越近,绍兴队的备战也进入冲刺阶段。4月3日下午,大雨倾盆,但绍兴大学河西校区足球场上,绍兴队的训练照常进行,当天的重点是防守演练。

防守为先,科学储备体能

助理教练陈广卿表示,在草根球员个人技术普遍不够细腻的情况下,稳固防守是争取胜利的基础。

经过几期集训,队员们的身体状态明显提升,这离不开两名体能教练的辛勤付出。其中,李阳曾担任国青队体能教练,来到绍兴队后,他针对草根球员的特点,采用循序渐进的方式,重点突破心肺功能和专项运动能力。

“身体要打开,全力加速,我要的就是你们瞬间加

速的能力。”赛前热身环节,李阳不断鼓舞队员,要求他们投入百分之百的努力。在他的严格要求和激励下,球员的体能储备大幅改善。“现在大部分队员已经具备了打满全场的体能。”李阳说。

李阳还特别注重培养队员的快速恢复能力。在折返跑训练中,他不让队员一味猛冲,而是讲究节奏控制:“跑动也是分级的,比如开始慢,后面逐渐加快,就像音乐的节奏,有快有慢。”李阳相信,训练的成果最终会直接体现在比赛中——准备越充分,比赛越从容。

以身作则,带动全队

李阳在热身时负责鼓劲,队长董志伟则在场上承担起精神领袖的角色。司职后腰的他,攻防两端都在大声呼喊着急队友。

董志伟告诉记者,二十多年前他曾在申花梯队踢球,拥有职业球员经历,也在浙超联赛征战了十年。尽管已年过四十,体能不如年轻队友,但他的

技术和经验依然是球队的财富。“在队里我年纪比较大,比赛中主要还得靠年轻球员。作为老队员,我可以在经验上提供帮助,比如心理建设,提高他们的抗压能力,以及如何在场上从容应对。”

董志伟说,身为队长,他半年前就开始调整饮食结构,希望以身作则,为绍兴足球尽自己的一份力。

全力以赴,为绍兴争荣誉

今年29岁的陈建科,曾是一名田径运动员,大学时开始接触足球,如今是一名中学体育老师。相比以往参加嵊州市的比赛,他认为这次“吴越杯”舞台更大、吸引力更强。

入选绍兴队后,他在集训中格外刻苦。当天的训练课上,他的拼抢和带球表现十分亮眼。“家人们都知道我要参加‘吴越杯’了,也很期待我在场上的表现。如果能上场,面对家人和绍兴球迷的支持,那对我来说是莫大的荣誉。”

面对从各地选拔而来的球

员,阵容磨合是不少球队的共同难题,绍兴队也不例外。为此,球队组织了多次“破冰”活动。“通过集体活动增强凝聚力,比如统一行动、一起吃饭等。”陈广卿告诉记者,目前球队的氛围、磨合度以及体能储备都相当不错。

据了解,绍兴队配备了7人的教练团队,包括体能教练、技术分析师等。后勤保障方面,队医全程跟随每一堂训练课,课后还有按摩师为队员进行身体恢复。

4月6日,绍兴队将在上虞体育中心迎战宁波队,正式开启“吴越杯”征程。

