

厉兵秣马备战浙BA

本报记者 潘笑坤 杜欣羽

2026浙BA省级争霸赛正在如火如荼地进行。那么对于球队来说,该如何备战来应对更加激烈的强强对决呢?他们又怀揣怎样的目标与期待?跟随记者的脚步一起看看吧!

台州队:

阵容焕新,默契更强



台州队与回浦男篮训练赛



教练王月明进行集训指导

9月26日,台州队即将主场迎战桐乡队,连日来,台州队的备战也进入最硬核的阶段。除了力量房里的挥汗如雨和战术板上的反复推演,他们选择用真刀真枪的实战来检验训练成果。

“目前训练有时晚上的训练还会模拟比赛日的情况,做到训练即比赛。”主教练王月明告诉记者,从8月中旬集结训练到现在,近一个月的时间里,队伍改观明显。王月明表示:“最明显的变化是队员的体能储备更强了,队友之间的默契度也加强了。球队想要变得更强,这些因素很重要。”

据悉,本届台州队24名球员,其中近三分之二是新面孔,且年轻选手居多。“现在队伍中既有经验丰富的老队员,也有敢打敢拼的新生力量,整体阵容更年轻化,球队结构趋于合理。”王月明介绍道,年轻化意味着冲击力,也意味着磨合的功课要做足。训练就是要打磨阵容,训练中适当增加强度,加强团队攻防配合,对战术磨合、技战术配合进

行着重训练。“今年加入了很多年轻的队友,训练状态就被他们带动起来了。”台州队实力派内线球员王子予坦言,经过一段时间的磨合后,队友之间默契度在增强,再加上教练的调教,发挥出每个人的潜能和优势,相信队伍会变得更强大。

队伍中最年轻的面孔之一,是2006年出生、身高超2米的新队员陈宣翰。“训练这段时间,我跟哥哥们一起练球,不断提升自己。比如,队长的控球稳定性和篮下终结能力,就很值得我学习。”陈宣翰说,希望能在训练和比赛中打出好的表现,为家乡球队贡献力量。队长郑一帆,上一届代表台州湾新区队参加了城市争霸赛,这一次他出现在台州队的阵容中。“他在训练中以身作则,抓下篮板后能迅速发动反击,并大声招呼队友回防。”助理教练卢勇江这样评价新队长。卢勇江认为郑一帆擅长投篮和篮板球,重视团队配合,是球队的称职队长。

此外,台州队的教练团队也进行了整合,有着浓浓的“回浦味”。主教练王月明和助理教练卢勇江均是回浦中学篮球教练。在揭幕战前夕,台州队还与回浦男篮进行热身赛。为什么会选择这支队伍进行训练赛?王月明认为:“训练赛首先要适应回浦男篮的比赛强度,他们全场都是贴身紧逼、高压防守,我们需要这种对抗。”就在今年5月,回浦男篮拿下耐克中国高中篮球联赛全国总决赛亚军,运动能力、防守强度、比赛拼劲都是顶级水准。他们要将“百折不回”的篮球精神带至浙BA的赛场。

苍南队:

2.0版“南哥”的进化之路



9月13日,苍南队赛前训练。

9月13日晚,浙BA省级争霸赛苍南队首战客场对阵富阳队。经过四节鏖战,苍南队成功扛住对手反扑攻势,以85比79的比分锁定胜局。下一场,他们将主场对战嘉兴队。日前,记者对话苍南队主帅,探寻2.0版“南哥”有何“进化”。

“一场场稳扎稳打,争取都能赢下每场比赛。”苍南队主教练吴振宇说。经过上一届省赛的历练,加之休赛期人员迭代更新,年轻球员顺利融入战术体系,板凳深度大幅增强。战术打法也摆脱了单一强攻模式,攻防转换更为沉稳,防守韧性

与临场应变能力持续精进。面对对手针对性布防,队员们更懂得在高强度拉锯战中稳住节奏,临场调度从容有度,抗压能力实现质的提升。不少球员在采访中坦言,希望冲击更好的成绩。

省级争霸赛开始前,苍南队参加了首届CMG群众篮球争霸赛并获得亚军,与来自全国不同风格的球队交手,也让全队学到了很多。吴振宇坦言,不管是身体对抗还是处理球的经验,都让他们看到了差距,这样的机会很珍贵,可以让全队取长补短、取得进步。

柳杨杰是苍南队的关键球员,今年的浙BA赛场上,可以看到他从过去的“得分尖刀”向组织核心的转变,不仅减少了单打,增强了阅读防守的能力,还会串联队友发起进攻,为球队带来更强的团队属性。当被问及如何能在后面的比赛中走得更远,他认为要做好伤病预防,有充足的人员去迎接一场接一场的硬仗,此外,保持良好的心态也是很关键的。

浙BA赛场,县市对决一直被球迷津津乐道。本届赛事,有更多“县大队”跻身省级争霸赛,怎么看待这样的新格局?县市队伍各自又有什么优势?吴振宇表示,县队组队更早,会有更长的训练和磨合时间,市队选拔出各队精英,因此板凳深度会更充足。他认为像富阳、诸暨、永康等县队都有着强劲的实力,但赢球的关键还是临场发挥。面对越来越激烈的竞争,吴振宇称,希望球队可以保持健康状态,目标先不设得太远,通过比赛一场一场磨炼,做好眼下该做的事。



柳杨杰