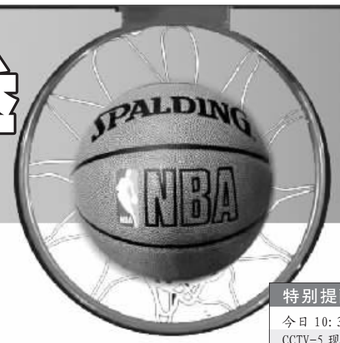
NBA新赛季 看“易明”惊人



西部

火箭恐难占便宜

与东部的热闹相比,西部球队在赛季前都没什么大动作,除了火箭。传统强队基本保持了上赛季的阵容,而很多中下游的球队都选择了重建,森林狼、超音速、开拓者等球队都把希望寄托在年轻人的身上,他们需要时间去磨炼,这样的景象有点像几年前的东部。

当然,马刺、小牛和太阳这样的强队依然足够强大,火箭即便阵容增强了不少,在他们身上恐怕也占不到什么便宜。

小牛

[点评] 小牛队保留了去年的首发阵容,并增加了板凳实力。但是诺维茨基和麦蒂一样,季后赛永远都没有那么霸气十足,小牛想走远很难。

[转入] 埃迪·琼斯(热火)、哈塞尔(森林狼)、布兰登·巴斯(黄蜂)、贾马尔·桑普森(掘金)

[离队] 克罗希尔(勇士)、巴克纳(森林狼)、邦苏(意大利)

预计先发:特里、哈里斯、霍华德、诺维茨基、丹皮尔

马刺

[点评] 马刺永远那么稳健,而且选材重在精不在多,又来了一位防守专家名叫乌多卡,制约马刺的恐怕还是年龄,球队整体年龄偏大,体能恐受影响。

[转入] 乌多卡(开拓者)、马库斯·威廉姆斯(33号新秀)

[离队] 巴特勒(火箭)、斯科拉(火箭)、伊莱(黄蜂)、詹姆斯·怀特(土耳其联赛)、尤杜里(森林狼)

预计先发:帕克、吉诺比利、鲍文、邓肯、奥伯托

爵士

[点评] 爵士新赛季保持了稳定的先发,只是季后赛功臣费舍尔走了,也带走了经验。

[转入] 哈特(快船)、普林斯(自由人)、阿尔蒙德(25号新秀)

[离队] 费舍尔(湖人)、布朗(自由人)、阿罗约(自由人)

预计先发: 德隆·威廉姆斯、罗尼·布鲁尔、基里连科、布泽尔、奥库

太阳

[点评] 太阳保留了上赛季的主力,还挖来了前巨星格兰特·希尔,实力增强,唯一的不足还是他们的防守。

[转入] 格兰特·希尔(魔术)、斯基纳(自由人)、特科(29号新秀)

[离队] 科特·托马斯(自由人)、琼斯(自由人)

预计先发:纳什、贝尔、马里昂、迪奥、斯塔德迈尔

本版撰文 快报记者 吕远

目标总冠军,加强版火箭升空倒计时

今天,NBA粉墨登场,开场戏就是火箭迎战湖人。

这个夏天,火箭总经理莫雷呼风唤雨,请来了前国王名帅阿德尔曼,老大弗朗西斯也回家了,在森林狼度过一个疯狂的赛季后,迈克·詹姆斯也重新披上火箭队的战袍,还有阿根廷队的队长斯科拉,当然还有姚麦,近10年来,火箭难得这么“富裕”过。

现在人们最为关心的,不是火箭能否进季后赛,而是能否突破季后赛首轮,麦蒂打了10年,得分如探囊取物,但他从未打过季后赛第二轮,打了5年的姚明也一样。这个赛季呢?麦蒂说,也许会有所突破……一个颇为有趣的现象是,丰田中心重新装修了主队更衣室,通往更衣室和主教练办公室的长墙已经被粉刷雪白,许多记录着总冠军庆典的超大幅辉煌图片依次悬挂,冠军?没有人不想。

新的教练,新的打法,新的阵容,火箭在不断适应中前行。

高位还是低位 姚明还在适应

这个夏天,多数球员正享受着假期,姚明却很忙。他完成了人生的一件大事,把上海新娘叶莉娶回了家。他还跟着国家队四处走穴,累得够呛,等他返回休斯顿时已错过了几堂训练课,身体也不在最佳状态。

如果教练还是范甘迪,没什么可说的,姚明很快就能进入状态,但现在阿德尔曼来了,这位前国王的主帅带来了全新理念,姚明的活动范围不再局限于低位,需要他在高位与低位之间来回运动,在高位他需要挡拆,同时一旦有机会也需要他得分。大个子也要像小个子一样去传球,去助攻,直到现在姚明似乎还没找到感觉,“季前赛说明不了什么问题,一场一场打,一场一场适应吧。”姚明说,阿德尔曼则提醒他,“你需要找到平衡点。”

季前赛,火箭表现不错,吹捧火箭之声层出不穷,对此姚明的态度很谨慎,每次有人说这是火箭最好的一个赛季时,他总是开怀大笑,“每年都这么说,我听得太多了,”姚明说,“现在应该做的是,人人恪尽职守,打出最好的成绩来。我不想再说其他的了。”

麦蒂和姚明惺惺相惜,“就像大家所说的那样,从名单上看我们已经很强了,但实际比赛呢,都是靠赛场上打出来的。”

姚麦是火箭“双核”

组织后卫轮换 暂无老大的份

老大又杀回了休斯顿,老大就是弗朗西斯,钱对他而言没有太大的意义,他想的是总冠军,所以他宁可降低身价也愿意来到火箭。

老大是个天才,但离开休斯顿的他混得很惨,无论是在魔术还是纽约,他都无用武之地。时光如梭,这位昔日火箭的老大看上去有些老了,至少身体已开始微微发福。这个夏天为了寻找下家,老大没怎么加练,直到现在他的状态依旧低迷。季前赛中,阿德尔曼压缩了他的上场时间,对此老大心有怨气,他甚至和阿帅闹出了点不愉快,但阿德尔曼执教了16年,阅历丰富,什么样的球星他都见过,并不在乎这些。

今天,火箭就要与湖人厮杀,阿德尔曼已决定把老大定格在板凳上,“我们有6个外线球员上场打球,他不是其中之一,”阿帅说,“目前其他人都比他打得好。我希望他能继续努力。”对此,老大很无奈:“我对此几乎无能为力。这完全是由教练组来决定。不管怎么样,每个人都要牺牲一些东西。”

是的,新赛季火箭的后卫群实在人才济济,阿尔斯通、赫德、詹姆斯等等,主力控卫只有一个,阿德尔曼把位置给了阿尔斯通,街球王在上赛季末一度陷入被交易的传闻,闷闷不乐,但火箭球迷都说阿尔斯通是个好人,整个夏天别人在享受阳光海浪沙滩,他却在埋头苦练投篮,更为重要的是,在阿帅的体系中,他的传球是最好的,而弗朗西斯和詹姆斯更喜欢单打独斗。

姚明虎视耽耽

普林斯顿体系 流畅而非跑轰

阿德尔曼的招牌就是那个著名的普林斯顿体系,这并非他的发明,而是从前国王助教卡里尔那里得到的真传,卡里尔在普林斯顿大学时就用了这个体系,因而得名。

这个体系的核心就是,人人都需要传球,打流畅快速的进攻,所以姚明不能只站在低位,他需要到高位接球,然后传球,还需要挡拆,阿德尔曼希望姚明变成迪瓦茨那样的传球中锋,希望他能在高位发掘出被低估的分球能力和投篮的潜力,以降低他整个赛季在低位所承受的压力。

外界对此持怀疑态度,因为所有人都知道,姚明是中锋,跑得并不够快,如此快速的传切,姚明能跟得上全队的节奏吗?

甚至姚明自己都有些为难,“我们不是太阳队,”阿帅说,“我们不会打成那样,我想我们只是努力打得比较流畅,关键不在于跑多少,而在于打得比较流畅。”

阿德尔曼对姚明适应他的体系显得信心十足,理由很简单,他曾率领开拓者两次杀进总决赛,当时的中锋达克沃斯也是一个跑不起来的家伙。

“姚明会打得很好的,人们很奇怪他怎么能打起来,但我认为完全没有问题,一切都会走上正轨,打得流畅就是目标,打尽量少犯规的比赛,我们正在学会如何阅读对手的防守。对姚明来说,最重要的是学会把握挡拆、移动的速度,这也是迪瓦茨打得比较出色的原因所在。姚明也能打起来,但目前他还没有达到这种境界。我说过范甘迪把姚明训练得很不错,使他成为了一个优秀的低位球手,现在他的活动范围将扩大,他还要干点别的,他会越来越出色的。”

阿德尔曼还强调,球队将围绕着姚明打传切,“这样打篮球就会变得轻松。姚明需要有大局观,机会出现后应该立刻传出有危险的球,如果只剩下8-10秒,我会让姚明到低位去进攻得分。”

特别提醒

今日 10:30
CCTV-5 现场直播
火箭 VS 湖人
(以实际播出为准)

央视打造“超级星期六”

面对拥有两大中国球星的NBA,各大转播机构纷纷增加转播场次。中央电视台体育频道(CCTV-5)决定在新赛季打造超级星期六,每月选择一个星期六接连转播两场NBA比赛。

本赛季,CCTV-5还将基本保持每周二、三、六、日的转播框架。但由于易建联的加入,会在转播场次上有所增加。而原来备受关注的火箭队,也不会因为雄鹿的介入而受到影响,将至少与上赛季的36场持平。

这还只是常规操作,“超级星期六”才是央视新赛季着力打造的NBA盛宴。所谓“超级星期六”,就是在每月选择一个星期六,接连转播两场NBA比赛。

11月NBA转播表

11月1日 雄鹿VS魔术
7:00 各地方体育台
11月2日 奇才VS凯尔特人
8:00 CCTV-5
11月4日 公牛VS雄鹿
8:30 CCTV-5
11月4日 开拓者VS火箭
8:30 各地方体育台
11月6日 火箭VS小牛
9:30 CCTV-5
11月7日 猛龙VS雄鹿
9:00 CCTV-5
11月8日 掘金VS凯尔特人
8:30 各地方体育台
11月10日 雄鹿VS火箭
超音速VS爵士
9:30、11:30 CCTV-5
11月11日 凯尔特人VS网队
8:30 CCTV-5
11月11日 太阳VS魔术
8:00 各地方体育台
11月13日 骑士VS掘金
10:00 CCTV-5
11月14日 湖人VS马刺
9:30 CCTV-5
11月15日 湖人VS火箭
10:00 各地方体育台
11月17日 火箭VS马刺
9:00 CCTV-5
11月18日 热火VS网队
8:30 CCTV-5
11月18日 太阳VS火箭
9:30 各地方体育台
11月20日 超音速VS灰熊
9:00 CCTV-5
11月21日 公牛VS掘金
10:00 CCTV-5
11月22日 湖人VS雄鹿
9:00 各地方体育台
11月24日 火箭VS热火
9:00 CCTV-5
11月25日 小牛VS雄鹿
10:00 CCTV-5
11月25日 热火VS魔术
8:00 各地方体育台
11月27日 太阳VS勇士
11:30 CCTV-5
11月28日 凯尔特人VS骑士
8:00 CCTV-5
11月29日 火箭VS太阳
10:00 各地方体育台
(以实际播出为准)

■专家谈

张卫平:姚明得分会下降

新赛季,实力有所增强的火箭到底会打得如何,为此记者采访了著名篮球评论员张卫平,请他谈谈对火箭新赛季的一些看法与展望。

记者(以下简称记):火箭在新赛季会有怎样的表现,请您展望一下?

张卫平(以下简称张):火箭的季前赛恐怕大家都看了,其实,季前赛不算数,打得好也不证明你强,打得不好也不证明你差。火箭的整体风格和篮球哲学都发生了变化,现在重攻轻守,进攻无疑更出色了,但防守就不如范甘迪时代。新战术队员肯定要适应,所以赛季初不会有太出色的表现。如果融合得好,很有可能成为进入总决赛的黑马。火箭目前拥有的板凳厚度在季后赛不会有太大的帮助,因为季后赛球员会用得越来越少,9个球员的轮换阵容就很了不得了。

记:能谈谈姚明吗?新战术可能对他的影响最大。

张:我觉得得分可能会下降,由于投篮的位置相对会比较远,篮板球肯定要下降,篮下的杀伤力也将减弱。因为新战术强调传球,姚明的助攻数肯定会上升。

记:对于火箭来说,现在什么是最重要的?

张:我觉得是姚麦的健康,因为不管在什么体系、什么战术下打球,姚麦的核心地位都不会变。姚明最近两个赛季常规赛平均只打了53场,每年几乎都因伤缺席30场左右,这对球队的影响不小。同时麦蒂的背也很脆弱,姚麦的健康比什么都重要,也是火箭能否取得突破的基本保证。

■预计首发阵容

阿尔斯通、麦蒂、巴蒂尔、斯科拉、姚明

■火箭人员变化

[转入] 斯科拉(马刺)、杰基·巴特勒(马刺)、迈克·詹姆斯(森林狼)、弗朗西斯(开拓者)、布鲁克斯(26号新秀)、兰德里(31号新秀)

[离队] 霍华德(森林狼)、斯潘诺里斯(希腊联赛)、里德、哈里斯、小卢卡斯、苏拉

美国小城密尔沃基已经接近零摄氏度了,非常阴冷,但阿联的心里却很热。北京时间昨天,球队训练结束,雄鹿主帅克里斯托维亚克当着全体队员的面宣布了雄鹿首场比赛的先发五虎,令人惊奇的是阿联也在其中。阿联在NBA的第一季即首发上场,这样的待遇就连姚明也未曾有过。从不愿意来密尔沃基到占据球队的主力位置,阿联正在逐渐适应着这里的生活,他能冲破新秀墙吗?所有人都在期待。

阿联踌躇满志

阿联第一季,首战首发

训练
没有翻译,自己去领悟

没有人怀疑阿联的敬业度,当然也包括雄鹿主帅克里斯托维亚克,因为他经常看到阿联独自一人去力量房加练力量,在大前锋的位置,阿联心里很清楚,身体对抗非常重要同时也非常激烈,与美国球员比,他还很瘦,上半身的肌肉线条还不明显。

投篮也是阿联经常加练的内容,他需要在出手速度上比以往更快,毕竟这里的防守强度比中国国内的CBA联赛大多了。

由于有一定的英语基础,加之他的经纪人团队也一直帮他补习有关篮球的英语,因此训练时,阿联身边没有翻译,他需要适应这样的生活,去领悟各种NBA的术语、比赛战术、进攻防守的路线。对阿联而言,这很难,但他已经逐渐融入了这样的氛围。今年夏天,雄鹿的助理教练阿卡纳一直在帮着阿联补习球队的一些战术术语,现在阿联已经完全弄懂了,这非常重要。

比赛
玩了命地拼,赢得首发

在季前赛中,阿联平均每场都有25分钟左右的出场时间,在前十名的新秀当中,阿联的数据一点也不逊色,无论是得分、命中率还是篮板,只是他的失误多了些。没办法,有时候当你每场比赛都在玩命地拼抢,难免会有很多失误,8场季前赛,阿联都非常努力,甚至有两场他还流了血。阿联已经用自己的表现赢得了一席之地,球迷悬着的心也放了下来。

雄鹿主帅克里斯托维亚克评价说:“他打得一场比一场好,现在正是他培养信心的阶段。”信心对于阿联这样的菜鸟来说,非常重要。“以前阿联走进体育馆的时候,好像在问,我在哪里?这是什么地方?可现在他的脸上总是带着微笑。”K教练说道。

“我知道第一个NBA赛季会非常艰苦,无论在场上还是场下,我都需要加倍努力,”这是阿联的赛季宣言,现在他用努力赢得了首发,但这并不意味着全部。易建联坦言,第一场NBA比赛就能首发自己既激动,又有一些紧张,“就NBA而言,我仍然是一个新人,还有很多东西要学,希望我在第一场比赛里能有好的表现,有一个好的开始。这里的队友都很友好,他们给了我很大的支持。”

生活
这里太冷,棉衣没带够

密尔沃基位于美国的中部,这里的气候特点是冬季较长,每年11月到次年的4月,平均气温是在摄氏零度以下。现在这个时候,正是较冷的时候,而阿联又是中国广东来的,他能适应这里的气温吗?

“我还有几件厚衣服,”接受记者采访的易建联微笑了一下,“不过带得肯定不够。”阿联如今只身一人呆在密尔沃基。刚到这里的时候,阿联一个人在密尔沃基的旅馆里住了两个星期,每天的租金就要190美元。现在,阿联已经鸟枪换炮,他租了一幢有两间卧室的联排别墅,一个人住,就在密歇根湖旁边,开车15分钟不到就能来到雄鹿的训练馆。“这么多年来,我一直没跟家里人一起住,”易建联说,“不管是在国家队打球,还是在宏远的时候都是这样,我已经习惯了。”

交际
不太说话,没有美国朋友

密尔沃基虽有50多万人口,但中国人却不多,而以非洲以及德国的移民居多。在这里,阿联很难找到合适的中餐馆,经常只能跑到日本餐厅去吃面,日本面中国也有,味道自然不差。

在密尔沃基,大约有六七个记者每天跟在他的左右,记录着他的一举一动,而摄影师也会紧跟在他身边。在美国,不管是哪国的记者,通常不得进入训练室和更衣室里的洗浴区,这给了易建联片刻安宁。“媒体全是冲着你来的,易。”雄鹿后卫查理·贝尔说,“不管你去哪里,他们都跟着呢。”任何人对易建联所作的评价,这群记者都很感兴趣。“去问问易建联,训练时我是怎么把他打得团团转的,”前锋沃克大声说着,记者们赶忙记下。“他肯定不想再被我这么欺负啦。”沃克说。

来密尔沃基这么长时间,易建联现在还没有交到一位亲密的朋友,当然,队友们对他都不错。雄鹿后卫莫·威廉姆斯说。“我正在努力学一点儿中文,我也教他说几句美国俚语。”里德也表示:“我们真的很喜欢他。他是一个相处起来很舒服的人,我们也都清楚他对我们这支球队有多重要。”

阿联与队友关系融洽,其中有K教练的功劳,他一直叮嘱阿联和队友之间要多沟通多交流,“阿联不太爱说话,没关系,我会让他开口,他不是我遇到的第一个,我们队有6名球员都不喜欢说话,这可不行。”

■专家谈

张卫平:阿联比赛不好打

在著名篮球评论员张卫平看来,作为一名新秀的阿联在新赛季肯定不会轻松,他需要更多的磨炼。

记者(以下简称记):你能预测一下新赛季阿联的表现吗?

张卫平(以下简称张):阿联的第一个赛季,困难一定会很多,我觉得关键要看他自己怎么去调整。

记:新秀打首发,你觉得对阿联是好事吗?

张:怎么说呢,雄鹿并不是非常强的球队,阿联靠季前赛的努力赢得了主力,对于提升他的信心是有好处的,但你是首发,又是新秀,对手都会盯着你,比赛并不好打。

记:你觉得雄鹿今年能进季后赛吗?

张:这个还真不好说,球队只有里德一个真正意义上的球星,当然他们的实力肯定比前几个赛季要强,关键要看球队有没有伤病,像上赛季里德受伤后,缺席了不少场比赛。

阿联已逐渐融合于雄鹿

■预计首发阵容

莫·威廉姆斯、里德、梅森、易建联、博古特

■雄鹿人员变化

[转入] 易建联(6号新秀)、戴斯蒙德·梅森(黄蜂)、沃斯库尔(山猫)、拉芬(奇才)、斯托特里(自由球员)、艾维(老鹰)

[离队] 帕特森(快艇)、博伊金斯(自由球员)、斯金纳(太阳)、伊利亚索瓦(巴塞罗那)

东部

狼王东迁改格局

狼王加内特东迁,加盟凯尔特人,随他一同前来的还有西部的射手雷·阿伦,再加上原先的球星皮尔斯,凯尔特人一下子成了东部冠军的大热门。其实放眼东部,至少有5支队伍具备争夺东部冠军的实力,这个赛季东部恐怕比西部还要热闹。

公牛

[点评] 重建后的公牛,很好地诠释了“后生可畏”这四个字。他们没有巨星,但先发五虎个个都是球星。不过大本老了,他已33岁,其他人又太年轻了,经验不足是公牛的最大障碍。

[转入] 乔·史密斯(76人)、诺阿(第9号新秀)、亚伦·格雷(第49号新秀)

[离队] 布朗(自由球员)、斯维特尼(自由球员)、马利克·阿伦(网队)、安德里斯卡维休斯(西班牙联赛)

预计先发:罗尔·邓、辛里奇、托马斯、本·华莱士、加德纳

活塞

[点评] 新赛季,活塞阵容稳定,同时增加了板凳深度,但先发五虎年龄太大。

[转入] 贾维斯·海耶斯(奇才)、斯塔基(第15号新秀)、阿夫拉洛(第27号新秀)

[离队] 德尔菲诺(猛龙)、戴尔·戴维斯(自由球员)、布雷洛克(以色列联盟)

预计先发:比卢普斯、汉密尔顿、普林斯、华莱士、韦伯

骑士

[点评] 骑士新赛季动作非常小,由于美国发生次级债信贷危机,贷款大王吉尔伯特的生意大受影响,从而导致其在球队建设方面变得吝啬,靠詹姆斯一个人恐怕很难卫冕东部冠军。

[转入] 德文·布朗、塞德里奇·西蒙斯(黄蜂)

[离队] 威斯利(黄蜂)、波拉德(凯尔特人)

预计先发:休斯、詹姆斯、纽贝里、古登、伊尔戈斯卡斯

凯尔特人

[点评] 三个火枪手齐聚凯尔特人,使他们成了东部的夺标热门,唯一的问题恐怕还是磨合。

[转入] 雷·阿伦(超音速)、加内特(森林狼)、波西(热火)、波拉德(骑士)、埃迪·豪斯(网队)

[离队] 瑟比亚克(超音速)、德朗蒂·韦斯特(超音速)、埃尔·杰弗森、杰拉德·格林、拉特利夫(森林狼)

预计先发:加内特、雷·阿伦、皮尔斯、朗多、帕金斯

本版撰文 快报记者 吕远