

外教莱登走马上任了!昨天下午,新赛季江苏南钢的执行教练——塞尔维亚人埃内斯特·莱登在南钢体育馆进行了他带队后首次训练。虽然强度不大,但近三个小时的训练也让人感受到了“抓细节,重团队”的欧洲气息。

南钢主帅胡雪峰说:“他原来都是以欧洲队员为训练对象的,这是欧洲式训练。另外他在体能训练方面很有心得。”有意思的是,记者请莱登评价胡雪峰时,塞尔维亚人笑了,“我刚来,还不太清楚,但是我听说他很棒。”

强调跑位意识 “在移动中投篮很重要”

昨天下午3点半,现代快报记者来到南钢俱乐部体能训练房时,来自塞尔维亚的球队执行教练莱登已经带着队员们开始力量练习了。

莱登为队员们准备了全方位练习,在做腿部力量时,莱登设定的重量为70公斤,卧推重量60公斤,臂屈伸则为50公斤,这对于职业队员来说显然是小菜一碟,但莱登反复强调队员要“快起慢放”,同时亲自帮助队员纠正动作。虽然强度不大,但莱登还是给队员们设了一道坎,最后一个项目“卧推冲刺”,他要求队员们用高速率完成5组25次卧推。到最后,小伙子们练得满脸通红,一度“惨叫”连连。

值得一提的是,南钢主帅胡雪峰练得十分起劲,为队员们做好了表率。在最后的“卧推冲刺”中,胡雪峰不仅每组都做到30次,还一边为队员做保护,一边激励队员,“再来5个!加油!”当莱登讲述新的训练方法时,“胡指导”也招呼队员们围拢过来认真听讲。

1个小时的力量训练结束后,莱登又带领球队在馆内训练,他很注重细节,比如要求队员传球时假想身前有防守队员,并不断强调,“传球速度要快!”之后,莱登又让队员进行跑动投篮,体现了一个欧洲教练的技战术理念。

欧洲篮球的核心是团队,在球队中没有明星,每一名队员都是球队的尖刀与盾牌,而欧洲球队通过传球以及跑位制造空当的打法也是广为人知的,莱登为南钢设计的投篮练习就充分地说明了这一点,他让队员们在大量的移动中接球投篮。也许在新赛季,我们将见到一个无球跑动频繁,利用传球制造空当的新南钢。

训练结束后,有队员表示:“莱登对细节抓的很紧,小到每一个动作都要求很严。”胡雪峰则说:“莱登的力量训练和移动投篮都不是单项训练,都是组合式的,而且很有欧洲范。上赛季山东队队员打到第四节时,体能都非常充沛,可以说莱登功不可没。”

强调团队意识 “篮球是五个人的运动”

塞尔维亚男篮虽然没有耀眼的球星,但是凭借他们团队至上的打法在刚刚结束的欧锦赛上排名第七,成功拿到明年西班牙男篮世界杯的入场券。南钢刚刚上任的执行教练莱登正是来自塞尔维亚,他在第一堂训练课上,就把这种欧洲特有的团队篮球理念传达给了队员们。

上赛季CBA联赛,山东与江苏交手过两次,被问到在山东执教时对南钢哪一位队员印象最深时,这位聪明的

塞尔维亚人说:“江苏的每一位队员都很不错,但是篮球是五个人的运动,我们是一个团队,我们是一个大家庭。”

莱登说:“就算某一位队员技术再好,若是他不尽力投入到训练和比赛中去,对于球队也没有多大帮助。”

其人 因崇拜李小龙 莱登学习中国功夫

在接受采访时,莱登坦言,上赛季在山东队担任助教时,CBA联赛一周三赛,到处奔波令他很不适应。“中国太大了,基本上都在赶路。”莱登说。新赛季CBA将采用两周五赛,莱登很支持,“这样可以让他们有更多的时间休息和恢复。”

在篮球圈内,大家都知道莱登非常喜欢中国功夫巨星李小龙,他还把这个名字当做了自己的中文名。据说,山东队在训练时,所有人都凭证件出入训练馆,莱登所使用的证件上,用的名字便是“李小龙”。

昨天记者问他,你在中国有没有学习功夫?莱登笑着说,“有的,有的,我很喜欢李小龙,来到中国后,我也学习了功夫,觉得特别酷。”



塞尔维亚外教打造 欧式南钢

莱登昨带队首训,胡雪峰称赞其方式有欧洲范



莱登指导胡雪峰



为队员们做示范



练体能,莱登有一套



“传球速度要快”
是莱登一直强调的

短消息

花游姐妹 实名举报全运裁判

世界冠军蒋文文和蒋婷婷在十二运会上委屈落泪的一幕,被很多媒体评为本届全运会上最牵动人心的事件之一。如今全运会也早已落下帷幕,这对双胞胎姐妹的申诉之行是不是仍在进行?昨天记者了解到,蒋文文和蒋婷婷日前再次递交了申诉材料,不过与上次不同的是,这一次她们直接把申诉资料寄给了国家体育总局,实名举报决赛四位当值裁判打分存在问题。

“申诉材料已经寄出去了,这次的内容比上次详细了许多。我们只是希望能够得到一个公平公正的结果。”蒋婷婷在接受记者采访时说。“她们这次递交上去的材料,把情况描述得更加清楚,大约有数十页。”一位知情人告诉记者。

周文

争议点球 帮助皇马险胜

昨晨的西甲联赛,皇马差一点在埃尔切的瓦莱罗球场栽跟头,好在最后时刻的点球让银河战舰获得了宝贵的3分。不过皇马补时阶段获得的这个点球颇受争议,埃尔切球员表示卡洛斯·桑切斯没有对佩佩犯规,为此比赛结束后他们向裁判穆尼亚斯讨说法。而埃尔切主帅阿尔瓦卡尔说:“我们压根就不该被判点球,我们本来可以从皇马身上抢下一场平局,我觉得我们被抢劫了。”

对于这场比赛,《世界体育报》表示,前6轮联赛可以看到,裁判一直在照顾皇马,穆尼亚斯的作用更是决定性的,他判罚埃尔切一个点球,让皇马获得了不公平的胜利,严重损坏了埃尔切的利益。

实习生 沈梦雪
现代快报记者 韩飞周游

外线消息

南钢对韩硕志在必得

韩硕何时能回归南钢?面对这一广大球迷十分关心的问题,南钢俱乐部高层昨天表示,“合同上注明了时间,都精确到几月几号。韩硕回到我们这里是铁定的事情。”

原本,吉林后卫罗旭东是南钢内援引进的目标之一,但昨天记者获悉,罗旭东不会加盟南钢,就因为他们对韩硕志在必得。“不管是引进内援或外援,我们肯定都要广撒网,也不是说哪个在目标之内,就一定来的。更何况,如果我们

有了韩硕,在后卫线上就不需要罗旭东了。”南钢高层说。

三年前,江苏省体育局与八一队方面签订交流协议,韩硕加盟八一男篮,作为交换条件,八一提供两名女篮队员为江苏打全运会。在全运会结束之后,这两名女篮队员已经按协议返回八一,那么韩硕也理应回到江苏。“三年前韩硕离开时,合同上都写得清清楚楚。”南钢高层说。当记者问到韩硕离开八一队之后,是否可以自由选择下家时,该高层回应:“他至少要先来俱乐部报到。”

篮协推迟宣布CBA升级结果

9月16日,中国篮协公示评分结果,四川金强领先江苏同曦4分,不过在公示期5天中,江苏同曦却提出异议,对于青年比赛成绩被取消一项表示不满。篮协方面立即做出回复,会在公示期结束之后做出复核。此前,有消息称,今天篮协将宣布CBA升级的最终结果。不过昨天,篮协联赛竞赛部主任张雄否认了这一说法。

张雄介绍,联赛委员会会议主要是针对NBL升级球队做出复核,“经过联赛委员会的讨论商议,最终才能评估出升级的球队。”张雄表示,会议日期还未确定,但是“应该会尽快,毕竟离联赛开始也比较近了。”

本组撰稿 实习生 苑达 见习记者 黄成宇 现代快报记者 韩飞周游 本版摄影 现代快报记者 顾炜