



对泰达跑起来

青年报记者 杨羨之

本报讯 本周日,申花就将迎来本赛季的第三个对手天津泰达,已经两连胜的他们,自然是希望能够延续自己连胜的步伐。对于这个对手,主帅吉洛已经拥有了一定的了解。不过,“以我为主”的应敌策略,让吉洛并不准备轻易改变球队的打法。跑,凶狠的防守,依然是这场比赛申花的主题。

体能训练不能停

自从带队之后,体能,始终是吉洛强调的重点训练之一。同时,这也是申花俱乐部高层与他深度沟通之后的一个结果。“我带队训练就是这样子,你只有练好体能之后,战术才会有一个发挥的基础。我很高兴看到,队员们始终在坚持,他们也获得了很大的提高。”吉洛说。

在吉洛的眼中,体能训练,将会贯穿申花的整个赛季。即便,两场比赛之间的“休整期”。这周的前半段,自然也是毫不例外。“如果他说是恢复性训练,那肯定就是拉体能了,我们上周打完比赛的第二天上午,在广州就进行了。”队员王赞笑着说,“你可不要小看这个训练,强度非常大,一点都不亚于对抗训练。”

据悉,一般的体能训练课,吉洛大多以“两个12分钟”开始。12分钟内绕场匀速跑,一趟下来大概需要跑上两千七八百米。队员们跑完将近六千米之后,还需要冲刺、有球、对抗等跑步训练。如果前一天经历过休整,那么体能训练后的当天下午,队员们还需进行对抗训练。“这么练,体能肯

定怎么会不好?你看我们以前几个体力比较差的队员,现在90分钟踢下来基本没什么事儿。”王赞说。

不轻易做出改变

正是拥有了不错的体能储备,申花在安排战术方面,拥有了一个扎实的基础。由于目前球队取得了两连胜,申花也是不准备做出大的调整。过去的这几天,申花主要还是以演练自己的战术为主。主帅已经观看过了天津泰达此前的录像,虽然大概会在今明两天做出一些布置,但是整体的战术方向,基本与申花前两场比赛没有大的变化。

“还是以我为主吧,主教练也是这个意思。”队员王赞的话语中,透着自信,“你看那些强队,包括巴萨啊、皇马啊,会轻易改变自己的打法吗?只有弱队,才会经常根据对手,调整自己的应对措施。我们正在行走在正确的路上,我想目前还不需要做出什么改变。”

至于天津泰达这个对手,王赞也是直言,需要注意他们的两翼。“他们两个边路的速度很快,前场外援的攻击力也很足,这些都是需要去注意的。我们肯定会在防守端拿出对策的。”不过,记者同时也从申花内部获悉,考虑到天津泰达前两场比赛只取得1粒进球,进攻的成功率并不显著,申花本场比赛将会努力带动场上的速度,跑起来,扯开他们的防线,同时抢逼他们。”一位内部人员告诉记者。

上海绿地申花VS天津泰达
3月22日19:35



富力韩国铁卫伤停

上港喊出口号 超粤!

青年报记者 张逸麟

本报讯 广州富力近来烦心事频频,本周亚冠比赛在客场0:1不敌城南FC,球队遭遇了3连败,而且主力中卫张贤秀还在比赛结束前因不满判罚,连续顶撞主裁判,几秒钟之内连吃两张黄牌被罚下场。原本有消息称富力欲在内部对不冷静的张贤秀追加处罚,但昨天又爆出更糟的消息,张贤秀在赛后第二天的训练中不幸受伤,面临8周休战。

首次亚冠、中超双线作战的富力有些捉襟见肘,亚冠遭遇两连败,中超又连续遇到上海双雄,这样的赛程确实充满挑战。本周日下午他们将在八万人体育场客场挑战上港,体能消耗加上阵容不整,富力将经受巨大考验。

相比而言,上海上港的备战则更专

注,尽管之前取得了中超两连胜,但埃里克森希望球队能够更好地磨合,改变前两场比赛都有一段被对手压制的现象。而且富力是埃里克森和达维的老东家,如果能在主场拿下富力,不仅能巩固上港在第一集团的排名,也能在与亚冠竞争对手的比拼中占得先机。

目前上港已经推出这场比赛的海报,并喊出了“超粤”的口号。双方的中超历史战绩上,上港还从来没有战胜过富力,更是留下了主场全负的尴尬记录。如今埃里克森要做的就是去“超越”那个曾经的自己——广州富力主教练埃里克森,上港也期待超越上赛季力压自己获得亚冠资格的广州富力。

上海上港VS广州富力
3月22日15:35

上海市路跑协会成立

青年报记者 张逸麟

本报讯 形形色色的路跑比赛近年来风靡沪上,而昨天上海市路跑协会的成立也是大势所趋,在周二的成立仪式上,上海市体育局局长黄永平为协会揭牌,副局长李伟昕出席,并提出建议和要求。

据悉,上海全年经常参加跑步

活动的人群已达到20多万,各大路跑赛事相应在上海落地举办,2014年全年举办的路跑赛事和活动达到近30次。为了综合性地对路跑运动进行统筹管理、开展符合社会需求的赛事、普及宣传路跑知识、鼓励俱乐部的发展并激发路跑运动发展活力,上海市路跑协会筹备小组在多方面的支持下成立。

天下体育



占据天王山

昨晚,2014-2015赛季CBA总决赛第五回合,北京队继续坐镇主场迎战辽宁。在马布里带领下北京末节打出逆转,以105比93力克辽宁,取得赛点。

重返诺坎普 瓜迪奥拉:看梅西踢球是一种奢侈

青年报记者 张逸麟

本报讯 巴萨与曼城的欧冠1/8决赛第二回合比赛时,诺坎普看台上有一位特殊的观众,瓜迪奥拉挤在激动的人群中,跟着身边的人一起为巴萨助威。让人很难想象两年前他才是诺坎普的主宰者。

昨天的比赛恰好是诺坎普进行的第100场欧冠比赛,瓜迪奥拉并没有选择VIP包厢,而是坐在拥挤的看台上,转播镜头时常会拍到瓜帅身上,远比给恩里克的更多。而在诸多昔日弟子中,他最关注的还是梅西,比赛的31分钟时,梅西送出绝妙传球,拉基蒂奇完成破门后,瓜迪奥拉不禁为他们的表现鼓掌。

“我已经有一段时间没来诺坎普

了。感觉很棒。”瓜迪奥拉赛后说,“巴萨踢得很好,他们创造了很多机会。看梅西踢球是一种奢侈。”

昨天赛场上的梅西确实表现完美,英格兰名宿莱因克尔更是把梅西称作史上最佳球员,梅西的绝妙之处在于能让身边世界级的苏亚雷斯和阿圭罗感觉黯然无光。”

但巴萨最终也仅以1球小胜曼城。曼城门将哈特的表现神勇无比,全场完成10次扑救,挡住了MSN的狂轰滥炸,莱因克尔叹道:“要不是哈特令人震惊表演,英超冠军将会带着耻辱回家。”

在以3:1的总比分淘汰曼城后,梅西和他的队友将全力备战周末与皇马的国家德比,如果梅西能把近来的状态保持到周一,诺坎普也许会迎来另一场派对。

【链接】欧冠八强 英伦无踪

随着曼城败走诺坎普,英超球队晋级欧冠八强的最后一丝希望破灭。尤文图斯与巴萨拿到了八强的最后2个名额,曼城被淘汰后,英超球队则全部止步于16强。

本赛季欧冠八强球队当中,西甲的3强悉数晋级,成为大赢家,法甲在

与英超的对抗中全胜,令人意外的占据2个名额,而德甲拜仁、意甲尤文图斯和葡超波尔图则是各自联赛的独苗。

北京时间今天19点,欧足联将会举行欧冠1/4决赛的抽签仪式,本轮抽签同样没有回避原则,八支豪强将为半决赛资格展开捉对厮杀。

法网奖杯 游”上海

青年报记者 张逸麟

本报讯 法网公开赛的男女单打奖杯“火枪手杯”及“苏珊·伦格朗杯”这两天来到了上海,同时法网青少年外卡赛也首次在上海举行,鼓励更多中国年轻球员爱上红土赛事,爱上罗兰·加洛斯。

周三晚上,青少年外卡赛的对阵抽签已经完成,比赛将从今天开始一直持续到周日。男女单打冠军将会有机会争夺今年法网青少年正赛的外

卡,与来自全球的青少年网球选手在法网圣地罗兰·加洛斯一较高下。

说到法网的单打奖杯,与中国也有渊源,2011年,中国一姐李娜在法网拿到个人职业生涯首座大满贯奖杯,而再回溯到1989年,华裔球员张德培也正是在法网完成了登顶。这两座奖杯将出现在22日法网青少年外卡赛的决赛现场,为中国年轻运动员加油助威,也希望未来能有更多中国球员出现在罗兰·加洛斯的赛场。