

向前冲!

内蒙古足篮排小将蓄势待发

呼包鄂等地足球精英加练磨合

技战术落实、呼应配合、突破防守……11月5日,在国家北方足球训练基地笼式足球场,内蒙古足球小将们正加紧训练。

“我们的球员来自呼包鄂等地的精英球员,大家磨合时间短是需要正视的问题。”球队主教练张航对记者说,球队10月30日完成集结,时间紧任务重,训练主要放在提升技术能力和体能上,用过硬的技术能力和身体素质去支撑团队配合。

“刚开始时大家没有那么默契,通过这些天的训练,慢慢地熟悉起来,并自觉加练磨合。这段时间,大家有了更多的团队意识和责任感,我们会在赛场上展现最好的一面!”球员陶都汗说。

据张航介绍,参加本届运动会的足球队,大部分是各职业俱乐部的青训队,实力强劲。虽然有差距,但大家很有信心,会一场一场去拼,争取最好结果。



直面门将

男篮强化身体对抗

代表内蒙古出战本届运动会篮球男子组比赛的队员们均来自包头市第三十三中学男子篮球队。“大赛将至,球队训练主要以防守体系与进攻体系配合为主。”球队主教练许树军向记者介绍冲刺阶段球队备战的相关情况。11月20日,内蒙古篮球队将与首个对手山东队相遇。

抓作风、抓训练质量、抓日常管理,主教练许树军在集训阶段的安排很满。“相比其他参赛队伍,我们的优势是球员间配合默契,带球突破速度快。不过,球员们大赛经验比较少,身体对抗能力相对薄弱。因此在现阶段训练中,针对他们的短板强化训练。”许树军说。

虽然训练辛苦,但兴奋的球员们一刻都不马虎。“大家会在休息时分析战术,实践练习,都憋着一股劲,想为内蒙古拿下好成绩。”球员王潇斌说。



运球

女排力求串联更流畅

在国家北方足球训练基地训练馆内,排球与地板碰撞的响声和球鞋摩擦地面发出的声响此起彼伏,以包头市第一中学女排为班底的内蒙古女子排球队进入最后的冲刺备战。发球、垫球、助跑、扣球,姑娘们动作流畅,分为两组展开实战演练,3名教练在场边注视着每个队员的表现。

“队员们进行了半个多月集训,最后阶段,我们将训练重点放在配合上,力求让大家在场上串联更流畅。此外,关注队员的接发球质量。”包头市第一中学女排主教练蔡茂鑫向记者介绍。

包头市第一中学女排成立于1980年,多年来在国内外各项赛事中战绩斐然。“我和队友们一起征战了很多全国大赛,我们会按照每个对手的弱点进行针对性训练,这项运动最重要的是配合和沟通,经过长时间磨合实战,大家已经非常默契,期待打出更好成绩。”球员李嘉欣对记者说。

“根据小组赛分组,对手和我们基本实力相当,我们会全力以赴,冲击全国前八名。”包头市第一中学女排教练郝振生说。



飞身救球