

国足“战卡”训练首次穿上黑背心监测体能 主力框架浮现 郑智位置关键

据新华社昆明11月10日电(记者岳冉冉)为备战世预赛亚洲区12强赛对卡塔尔队一役,10日国足在昆明海埂基地继续训练。在到达高原一周后,队员们首次穿上了可以监测体能的黑背心。

10日的训练课从下午3点半开始,里皮教练组与队员提前五分钟到达海埂基地。除张琳芃、张呈栋因调整未到训练场外,其他23人全部到齐。

在对媒体开放的15分钟里,主教

练里皮依旧亲力亲为搬抬和固定人墙架、安插标志杆、摆放小球门;而大部分国脚都穿上了黑色的体能监测背心。这种背心可以监测球员的心率、跑动距离等数据,从而让教练组更准确掌握每一个球员的状态,做出更有针对性的训练安排。

在经过了一天的休息调整后,队员们的状态和心情都不错,在准备活动中,他们做了传球游戏,没接住球的队员罚做俯卧撑。之后,在体能教练的带领下,队员们进行了跑圈、高抬腿

跑、压腿等准备活动,队内气氛轻松,助理教练李铁也参与其中;守门员则在另一块场地进行抛接和扑球练习。

8日晚,国足与武汉卓尔队在大雨中进行了一场热身赛,最终在120分钟的比赛中,国足5:0取胜。9日国足放假休整一天,并从海埂基地搬到了距离拓东体育场相对较近的某酒店居住。

本报讯 在8日晚与武汉卓尔的热身赛中,国足排出的是里皮在恒大时惯用的433阵型,从目前情况来看,

这场教学赛的首发,也基本上是战卡塔尔的主力框架。

热身赛中四名后卫分别为姜至鹏、冯潇霆、梅方、张琳芃,三名中场为于海、郑智、蒿俊闵,三名前锋为郜林、于大宝、张稀哲,守门员是颜骏凌。比赛中,队员们表现得都非常积极,很好地贯彻了里皮上任后强调的“执行力”。

从目前的情况看,15日与卡塔尔的比赛,国足将采取433阵型。不过这一阵形也并非一成不变,尤其是

球队进攻时,队长郑智将后撤到中后卫位置,两个边后卫向前压,变成边前卫。这样的变阵让国足在进攻上更具侵略性,也可尽可能地利用人数上的优势,来弥补锋线得分不足的劣势。如此看来,郑智位置的变化很关键。此外,作为国安的当家球星,张稀哲在国家队始终没有打上绝对主力,不过随着里皮的到来,张稀哲受到重用,在热身赛中表现出色。不出意外,与卡塔尔的比赛,张稀哲会出现在首发中。(小文)

国际田联年度最佳运动员候选人出炉 博尔特、汤普森等入选

据新华社巴黎11月9日电(记者张寒)国际田联联合会9日宣布2016年度男女最佳运动员的候选名单,牙买加短跑名将博尔特和女子短跑奥运冠军王汤普森等进入名单。

已经五次获此殊荣的博尔特在今夏的里约奥运会上成为史上首个连续三届“统治”100米和200米的男子短跑运动员,他目前也是这两个项目的世界纪录保持者。

和博尔特竞争男子最佳运动员奖项的则是英国的5000米和10000米两度奥运冠军法法赫,以及南非的400米奥运冠军范尼凯克。

而汤普森则堪称女版博尔特,这名24岁的牙买加短跑选手在里约获得了女子百米和200米两枚金牌。

和她竞争年度最佳女运动员称号的有埃塞俄比亚长跑女将阿亚娜,后者夺得里约奥运会女子万米桂冠,并打破项目世界纪录。这个名单上还有里约奥运会的链球冠军、波兰选手沃达尔奇克,她82米29的夺冠成绩同时也是新的世界纪录。

世预赛巴阿大战今天上演 梅西复出恐难救主

北京时间11月11日,2018年俄罗斯世界杯南美区预选赛第11轮将上演重磅对决,巴西在主场迎战死敌阿根廷。

两队目前处境大不相同。蒂特上任后,巴西队豪取四连胜,积21分跃居南美区积分榜首。阿根廷队仅积16分排名第六。南美区前四名出线,第五名打附加赛,潘帕斯雄鹰急需抢分。其实积分差距并不大,但阿根廷队未来三战将面对巴西、哥伦比亚和智利三个劲敌,近期内涨分形势不容乐观。巴乌萨上任后,阿根廷战绩仅为1胜2平1负。没有梅西,阿根廷似乎不知道该怎么踢球了。好在主场梅西复出,而阿根廷的希望主要寄托在梅西的发挥上。

梅西VS内马尔,无疑是本场比赛的最大噱头。但由于位置的关系,两人直接对坑的场面恐怕不多,倒是梅西与马塞洛的对位引人关注。此外,费尔南迪尼奥、奥古斯托等随时都会加入到围堵梅西的行列中。从球队整体和近期表现上看,巴西队更出色。在双方近年来的交锋中,巴西在主场几乎保持全胜,仅在八年前战平一次。此战如果梅西得不到队友的强力支援,凭他一人之力,恐怕难以撼动巴西队。

林永成



一个伦纳德带不动马刺

所以新赛季开赛后,对手逐渐找到限制马刺队的好方法,那就是全力缠住伦纳德。比如与火箭之战,火箭经常用三人包夹这位马刺新核心。在对手的盯防和消耗下,伦纳德的投篮命中率和体能都会受到影响。伦纳德不愧为新赛季MVP的热门,即便遭到对手的严密盯防,他的个人数据依然很全面很漂亮,但显然,他一个人带不动马刺。

马刺的问题还有防守能力的下降。上赛季,马刺场均失分92.9分,是联盟失分最少的球队;新赛季至今,马刺场均失分升至97.6分。最近两场比赛,马刺连续在上半场至少丢掉60分。看来,邓肯退役后,马刺内线防守的“大坑”难以填补。

也许有人说,马刺是团体篮球的典范,他们不靠个人蛮力打球。但不可忽视的是,马刺以往的成功,是团体篮球的荣光,也有个人运动能力的展示。巅峰期的马刺,帕克是速度奇快的“法国小跑车”,马努的“欧洲步”步伐矫健变幻莫测,邓肯在内线球员中绝对可称身手敏捷。后来马刺成绩滑落,一个重要原因是:GDP年龄大了,运动能力下降了。所以波波维奇才要培养伦纳德。现在看来,一个伦纳德还不够,必须得有帮手。

省全民健身运动会 业余钓鱼赛收杆

本报讯(记者王黎刚)2016海南省全民健身运动会业余钓鱼赛近日在海口落幕。经过角逐,吴志富获得冠军,并赢得2000元奖金。刘景克和刘江龙则分获亚军。

本次比赛设个人手竿钓鱼(罗非鱼)总重量赛项目,在比赛中,每个运动员的当场成绩相加为该运动员的该比赛项目个人总成绩分。总成绩分少者领先,排定个人名次。比赛分别在4个分赛区循环进行,奖励前20名。

文昌举行千人徒步活动

本报讯(记者王黎刚)文昌最美海岸千人徒步活动日前在文昌鲁能·山海天盛大启动,来自海南各界的千余名徒步爱好者,在文昌最美海岸上演了一场集“航天、公益、环保、旅游、健康”于一体的精彩活动。

本次活动设置了“海岸徒步”、“公益环保”和“最美海滩摄影”三大板块。在徒步中,徒步爱好者还变身志愿者,清理海滩垃圾,用公益环保的行动传递爱心。摄影爱好者也用镜头记录下文昌最美海岸的美好瞬间。

恒大美丽沙

全装修交楼 无理由退房

大优惠

房号	户型	建筑面积(m ²)	原总价(元)	原单价(元/m ²)	折后单价(元/m ²)	折后总价(元)	钜惠金额(元)
06-1-1204	三房两厅两卫	131.77	2236664	16974	13321	1755368	481296
06-1-203	三房两厅两卫	122.8	2078267	16924	13282	1631056	447211
06-1-301	三房两厅两卫	142.18	2602463	18304	14365	2042453	560010
06-10-401	三房两厅两卫	131.83	2270640	17224	13518	1782033	488607
06-10-602	三房两厅两卫	122.86	2116141	17224	13518	1660780	455361



扫恒房通二维码 介绍购房获1%奖励

◎ 到访售楼中心 获精美大礼包 ◎ 介绍购房新客户享98折优惠



0898 6615 8888

项目地址: 海口市海甸岛碧海大道29号(世纪大桥向北至海边) [2015]海房预字(0027)号 投资方: 恒大集团 开发商: 新世界中国地产(海口)有限公司



2016年7月由《财富》杂志评选世界500强企业排行榜 本次楼盘相关折扣优惠不适用于部分楼盘,具体范围详见恒房通APP首页或咨询当地销售中心,楼盘具体价格以销售现场发布为准。关于无理由退房:客户已履行《楼宇认购书》、《商品房买卖合同》的各项义务,并且无任何违约行为,则自签署《商品房买卖合同》至办理入住手续前的任何时间,均可无理由退房,详情请参阅购房现场的《无理由退房协议》。本广告对项目周边环境、交通、公共设施文字介绍,旨在提供相关信息,不构成任何承诺、承诺或保证,最终以政府批准文件及双方合同约定为准。

二期升级新品盛邀品鉴

0898 6615 8888

4.8米层高loft公寓 建筑面积60-193m²揽海高层



*本广告为要约邀请,买卖双方的权利以及义务以双方签订的《商品房买卖合同》为准。相关内容如有更新,请以最新资料内容为准。预售许可证号: 建建房预字第2016-21、2016-22、2016-36号