



国安众将在葡萄牙的阿尔加夫进行集训。

赴海外 埋头练

国安训练内容丰富 人和要踢10场热身赛

北京中赫国安队的葡萄牙集训已经有一周的时间了,球队基本上都保持一天两练的节奏。而北京人和队也已经在西班牙阿利坎特开启海外集训。

国安 一天两练质量高

国安队在葡萄牙的阿尔加夫进行集训,训练内容既有分组对抗,也有放松的网式足球比赛。在网式足球比赛中,全队被分成八个小组轮流进行对抗,最后角出冠军。比赛为6分钟赛制,时间截止时,得分多者获胜。经过一番“斗智斗勇”后,张稀哲、吕鹏和李磊的组合最终脱颖而出,他们在决赛中战胜朴成、金泰延和

池忠国的组合获得冠军。

经过难得的休整,球队在接下来的训练遭遇一场大雨的考验。雨中,球队被分成三组进行8打8对抗,训练持续一个半小时后结束。直到下午训练开始一刻钟,雨水才渐渐有所减缓。训练仍以分组对抗为主,虽然训练只进行了75分钟,但质量很高,雨后的姜汤仍旧是球队的保留

“节目”。

大雨过后,阿尔加夫再次艳阳高照,国安队上午的外场训练中,球员被分成两组轮流进行传接球配合练习以及射门技巧训练。训练结束后,助理教练程俊带领几名年轻小将进行射门及传球的加练。下午球队则是来到健身房在体能教练奥利弗的带领下进行身体核心力量练习及恢复。

人和 不顾时差上强度

经过了17个小时的奔波,北京人和一行31人在西班牙当地时间1月8日中午抵达了冬训集训地阿利坎特,他们将在这里展开为期一个月左右的海外拉练。阿利坎特位于西班牙东南部靠海的瓦伦西亚大区。除常规训练外,球队还将进行10场左右的热身赛,对手主要是西班牙当地以及其他在阿利坎特冬训的欧洲球队。

人和的西班牙籍主教练加西亚在阿利坎特等待球队的到来,尽管还没有适应时差,但人和队还是在抵达的第二天就开始了训练。首先,球队先为每名队员进行了称重,由于大家都在假期中按照教练的要求完成了自主训练,体重均没有超标,各项机能也保持良好,这样的结果让加西亚十分满意。

第一天训练,教练组为球员

们安排的训练强度一点都不小,上午主要是传控球练习,重新复习和回顾基础的战术要求,下午则注重体能,不同速度要求和不同形式的有氧跑中间穿插着有球对抗,舟车劳顿和时差让队员们有些疲劳。由于本次海外拉练将于2月中旬结束,曹永竞等国奥队员也将于1月底飞往西班牙同球队会合,并一起参加热身赛。北京晨报记者 宋翔

■U23亚洲杯

国青今战乌兹别克斯坦

唐诗有望出场 坦言本场难打

北京晨报讯(记者 宋翔)U23亚洲杯首战,中国队以3比0战胜了阿曼,取得开门红。拿到3分后,中国队小组出线的前景也乐观起来,不过球员们都表示,还有两场比赛必须拼,尤其是今天下午4时第2场对乌兹别克斯坦的比赛。

“第二场应该最难打。”唐诗说,首场比赛他没有得到出场机会。过往,他是这支球队的绝对的主力,在迪拜拉练热身时,他还曾上演帽子戏法,不过在最后一场热身赛时,唐诗突发肺炎,

身体不舒服,比赛因此没打好,马达洛尼也想给唐诗一段时间调整。下半场,中国队早早地确立了3比0的优势,也不需要再加强进攻,因此韦世豪因伤下场时,马达洛尼换上了跑动和防守能力更强的南松,而不是唐诗。不过接下来的两场小组赛,唐诗出场的机会非常大。

除了唐诗,因伤缺阵的邓涵文也即将复出,他很有可能赶上第二场比赛,首战顶替邓涵文出战的李海龙表现也不错,两人可以进行轮换。张玉宁虽然在最后

时刻进入大名单,换掉了冯伯元,但他的身体依旧没有完全恢复,小组赛恐怕难以出战。

乌兹别克斯坦队首战在占尽优势的情况下,0比1输给卡塔尔,这让主帅哈伊达洛夫感到沮丧。不过他还是表示,球队会竭尽全力打好第2场对中国队的比赛。哈伊达洛夫表示,目前球队的形势已非常困难:“在一个死亡之组中,我们非常困难。我们会好好研究中国队,必须争取击败他们,那样的话,我们还有机会晋级。”

■体坛速递

澳网正赛 张帅签运不佳

首轮将战美网冠军 吴迪资格赛落败

昨天,2018年澳大利亚网球公开赛继续进行资格赛的较量。王雅繁、朱琳、韩馨蕴、刘方舟顺利晋级次轮,吴迪打满五盘遗憾落败。同时,正赛抽签也在昨天举行,张帅首轮将要对阵上赛季美网女单冠军斯蒂文斯。

小花资格赛晋级

因为身体出现问题,王雅繁去年夏天才重回球场,目前世界排名第170位的她昨天在墨尔本公园球场迎战奥地利选手哈斯。首盘比赛中国小花以6比4先下一城,第二盘她势如破竹,以6比3锁定胜局。

世界排名第113位的朱琳位列本届澳网女单资格赛3号种子,首轮对阵美国人奇里科。首盘比赛,朱琳以6比2胜出,第二盘她以4比6告负。决胜盘中,奇里科一度4比1领先,但中国姑娘接下来连下5局,以6比4实现逆转。

韩馨蕴是资格赛的21号种子,面对本土小将比雷,她以7比4、3比6和6比3胜出。刘方舟昨天也打满了三盘,世界排名第146位的她迎战瑞典人佩特森。首盘比赛刘方舟以5比7告负,接下来她以6比2和6比4逆转获胜。

在其他场次的比赛中,逯佳

境以0比2不敌加拿大姑娘阿邦达,鲁晶晶以同样的比分负于前法网亚军埃拉尼。吴迪则在男单资格赛中苦战三盘,以6比3、4比6和6比7不敌布朗,决胜盘的小分是16比18。

王蔷也抽到强敌

昨天,澳网也进行了男女单打正赛的抽签。纳达尔、费德勒和德约科维奇分别都被分在了不同的1/4区,但后两者同处下半区,在半决赛之前这三位巨星不会提前遭遇。女单方面,曾打进过赛会八强的金花张帅首轮抽中了去年美网冠军斯蒂文斯。

作为中国金花军团的领军人物,张帅签运不佳,首轮就要挑战斯蒂文斯,想要过关并非易事。王蔷首轮对手也是一位美国球员,她要同凯斯争夺一个晋级次轮的席位,后者是去年美网亚军得主。

中国选手段莹莹被分在了4/4区,她将在首轮遭遇格伦比亚的杜奎·马里尼奥,如果能够晋级,她有可能对阵去年的法网冠军奥斯塔彭科。彭帅对阵一位资格赛球员,第三轮有可能迎战斯维托丽娜。此外,作为澳网亚太区外卡赛冠军出战的小将王欣瑜则要在首轮挑战法国名将科内特。

北京晨报记者 葛晓倩

不敌快船 勇士结束佳绩

北京晨报讯(记者 亢雪松)昨天,卫冕冠军勇士在主场以106比125败给快船,结束对后者的12连胜。“水花兄弟”库里和克莱·汤普森双双缺阵,杜兰特复出拿下40分,成为联盟历史上第二年轻的两万分先生。快船队路易斯·威廉姆斯第三节轰下27分,全场斩获50分,两项数据均创个人生涯新高,带领快船在客场实现逆转。

杜兰特一开场就手感滚烫,第二节还剩1分多钟,他命中两分跳投,个人本场得分达到25分(10投9中),他职业生涯总得分达到两万分,成为NBA历史上第二年轻的两万分先生,仅次于詹姆斯。不过,这场比赛却不属于杜兰特和他的球队,从第三节后半段开始,快

船打出一波猛烈反击,不仅反超比分,还把领先优势扩大到两位数。末节中段,勇士再次换上杜兰特,但因落后分差较大,杜兰特没能挽狂澜。终场前3分03秒,勇士队换上杜兰特,提前投子认输。勇士上一次在主场至少输19分,还是2016/2017赛季常规赛揭幕战输给马刺。

快船队逆转的最大功臣路威本场创造多项纪录——职业生涯单场最高分50分、单节最高分27分。此外,他还成为1990年的查尔斯·史密斯之后,第一位单场至少得到50分的快船球员。值得一提的是,路威此前拿下生涯最高分44分时,对手也是杜兰特,当时杜少还在雷霆,路威则在湖人。

平乙级队 皇马依然晋级

北京晨报讯(记者 宋翔)北京时间昨天凌晨,西班牙国王杯八分之一决赛次回合一场焦点战在伯纳乌球场进行,皇家马德里主场2比2战平努曼西亚,卢卡斯梅开二度,吉列尔莫两度扳平。皇马总分5比2晋级。

主场被乙级球队逼平,齐达内赛后新闻发布会上依然表示信任他的队员,会继续坚持下去。“我们晋级了国王杯八强,这是最重要的事情。”谈到上场的年轻球员,齐达内说:“对他们而

言很不容易,因为他们平时出场时间很少。我认为我们踢了一场出色的比赛,但是最后我们缺少一点火力。对那些出场时间少的球员,非常不容易。”

齐达内还提到了他与皇马的合同:“我跟皇马的合同到2020年到期,我已经签字了,不过我会一如既往,一场一场比赛去准备。”至于是否会在冬季转会窗口关闭前对阵容进行补充和调整,齐达内表示:“我相信我的阵容,到时候看看最终会发生什么。”