



队员们在训练。



主教练周军华给队员讲解战术。

## 记者探班粤BA深圳队赛前训练 厉兵秣马 静待4月12日主场比赛

夜幕降临,珊蒂泉外国语学校篮球场上灯火通明,清脆的运球声、篮球入网的“唰唰”声,夹杂着队员间的战术呼喊,将赛前备战的紧张氛围拉得满满。4月8日晚,记者专程前往该校篮球馆实地探班,探访正在这里开展赛前系统化训练的粤BA深圳队。据悉,4月12日,粤BA常规赛第三轮将正式上演,深圳队坐镇主场迎战惠州队。目前已取得两连胜的深圳队,正以饱满的热情、严谨的态度投入集训,全力冲刺这场关键的主场对决。

走进训练馆,一股紧张而有序的备战气息扑面而来。当晚的训练课定在7:30,记者在现场看到,自6:30起,就已有球员陆续抵达,提前活动热身,为训练做好充分准备。训练课开启,主教练周军华并没有立刻安排高强度训练,而是先召集全体队员围站在一起,对上一场客场逆转揭阳队的比赛进行了短暂的总结。他既肯定了队员们在关键时刻不放弃、敢拼搏的精神,也一针见血地指出了个别球员在攻防衔接、战术执行上的不足,针对具体球员的表现逐一进行细致点评,提出针对性改进建议。点评结束后,周军华用激励的话语为队伍鼓劲,鼓励队员们正视短板、精益求精,在接下来的训练和比赛中拿出更好的状态,不负主场球迷的期待,全力以赴冲击更好的成绩。

随后,队员们迅速投入到紧凑而高效的训练中,从基础热身到战术演练,从个人技术打磨到团队配合磨合,每一个环节都精益求精。对抗训练是当晚的重点环节,队员们分成两组展开激烈对垒,攻防两端尽显锋芒。进攻端,队员们默契配合,熟练运用快攻、挡拆等战术,积极跑位、精准传球,一次次突破防线完成上篮;防守端,大家

全力以赴,积极抢断、严密封堵,用默契的轮转协防筑牢防线,每一次成功的防守都伴随着队员间的欢呼与鼓励,良好的团队氛围在训练场上悄然蔓延。“现在球队氛围特别好,就像一个大家庭,默契度也逐渐升高,大家都奔着同一个目标使劲。”队长宋中华的话,道出了球队的凝聚力。

场边,周军华全程督战,眼神专注而锐利,不时根据场上局势调整训练节奏,大声提醒队员注意攻防细节、优化战术执行。作为前CBA职业球员,周军华拥有丰富的赛场经验与执教阅历,他结合深圳队队员的自身特点,制定了极具针对性的训练方案,既注重打磨队员的个人技术短板,更强调团队协作的重要性。训练间歇,他向记者表示:“目前队伍整体磨合状态良好,但细节上仍有提升空间,我们正在针对性弥补不足,力求在主场比赛中发挥出最佳水平。”

谈及即将对阵的惠州队,周军华进一步补充道,球队已做好充分备战,将以沉稳心态从容应对对手的冲击。当被问及本场比赛的目标时,他坦言:“对于每一场比赛,我的目标和要求都不只是简单追求输赢,更重要的是打出我们在训练中想要提升的内容。球员要把自己擅长的领域发挥到位,在此基础上寻求突破,整个队伍才能稳步提升。这场主场作战,我希望我们能牢牢掌控比赛节奏,打出属于深圳队的独特风格。”

夜色渐深,训练场上的灯光依旧明亮,队员们的身影依旧奔跑着。从珊蒂泉外国语学校的训练馆到宝安体育馆的主场赛场,深圳队正以最饱满的状态厉兵秣马、蓄力冲锋。相信在本周日的比赛中,这支团结奋进的队伍必将全力以赴,用拼搏与汗水守护主场荣耀,为球迷们献上一场精彩绝伦的篮球盛宴。(据深圳特区报)