



宿迁经开区队:团结拼搏 永不言弃

■ 本报记者 王媛 李波

10月3日下午,宿迁经开区第一实验学校运动场上呐喊声此起彼伏,宿迁经开区队的队员们正在努力训练,用汗水与专注为即将到来的2025年宿迁市霸王杯县区足球联赛(以下简称“宿超”)积蓄力量。

热身环节,列队、慢跑、拉伸,身着训练服的队员们精神抖擞,用热身“唤醒”身体,每一个环节都专注投入;传球练习,足球在队员的脚下仿佛有了生命,短传、长传衔接流畅;防守训练,队员们双眼紧盯“对手”,脚步快速移动,封堵对进攻路线……哪怕汗水浸透训练服,也没有人放慢脚步。

“传球时重心再压低些!”“防守脚步要更灵活!”场边教练的呐喊声不断。每一次奔跑、每一次抢断、每一次射门,都凝聚着队员们对足球的热爱与对“宿超”的渴望。“因为热爱,所以再累也值得!”擦汗的间隙,队员们的话语和眼神

满是坚定。

据介绍,宿迁经开区队从社会各界招募和选拔球员,队伍已初具规模,后续还将持续选拔优秀球员,让更多热爱足球的人加入这支队伍,共同为宿迁经开区的荣耀而战。

“从校园足球场到‘宿超’备战场,我每天都在突破自己。”队员曹博睿是一名大学生,他刚完成一组射门训练,额头上的汗水顺着脸颊滑落,却难掩兴奋之色,“得知宿迁经开区招募‘宿超’参赛球员,我第一时间报了名。这段时间跟着教练和老队员训练,技术提升特别快。代表宿迁经开区参赛,我既紧张又自豪。我会拼尽全力,在赛场上展现年轻人的风采。”

“工作日上午,休息时间练球,虽然累,但心里特别‘燃’!”队员吕宁宁是一名企业职工,他的技术扎实,在训练中经常主动帮助新队员融入球队、理解战术,“这次‘宿超’比赛,咱们队员的目标很明确,就是拧成一股绳,把宿迁经开区‘敢

打敢拼’的劲头展现出来,力争每一场比赛不留遗憾。”

作为“苏超”宿迁队队员、“宿超”宿迁经开区队队员,伏小龙注重从球员视角分享备战心得:“就我个人而言,在技术和心态上进行了双重调整。代表宿迁经开区出战,这份责任感让我在场上更加专注和投入。我们要在主场‘打’出宿迁经开区的‘精气神’,用精彩比赛回报球迷的期待。”

场边,负责战术统筹的教练王巍拿着战术手册记录训练要点,随后又召集队员围在一起,讲解战术细节。“教练组制定了科学的训练方案,从技术、战术、体能到心态进行全方位提升。这段时间我们一直在打磨攻防体系,就是要让每一名队员都清楚自己在场上的职责,把训练成果转化赛场优势。”王巍说,“比赛期间,我们教练组会做好后勤保障和战术指导,让队员们能心无旁骛投入比赛。同时,希望队员们能保持专注、奋勇争先、享

受比赛,展现宿迁经开区的风采。”

临近傍晚,训练场上的身影依旧活跃。宿迁经开区队正以拼搏与汗水浇灌梦想,书写属于宿迁经开区的足球热血篇章。

据了解,自宿迁经开区队组建之初,宿迁经开区教育发展中心积极作为,联动全区企业、学校等多方力量,挖掘足球人才,为不同身份的足球爱好者搭建圆梦舞台。同时,该中心积极协调训练场地、配备专业教练,全力做好后勤保障工作,让宿迁经开区队全体人员能够安心训练、全力备战。

“看到队员们放弃了假期,并克服了工作、学习压力,在训练场上挥洒汗水、奋勇拼搏,我们既感动又欣慰。我们将全力支持球队征战‘宿超’,让团结拼搏、永不言弃的精神融入宿迁经开区经济社会发展的方方面面,充分展现宿迁经开区积极向上的风采。”宿迁经开区教育发展中心副主任程新宇说。

市湖滨新区队:用勤奋与汗水提升战斗力

■ 本报记者 徐欢

为备战2025年宿迁市霸王杯县区足球联赛(以下简称“宿超”),市湖滨新区队近日完成队员选拔,并于10月3日在宿迁市湖滨海门实验学校足球场进行集训。

集训现场,35名来自社会各界的足球爱好者齐聚绿茵场,以饱满的热情开启备战。足球场上,队员们奔跑、传球、拼抢,展现出蓬勃的

朝气与认真的态度。

据介绍,市湖滨新区队本次集训重点组织了专项技战术演练,包括定位球攻防、阵型转换和高压逼抢等内容,并针对对抗中暴露的问题进行复盘,帮助队员在实战中理解战术意图,加快整体磨合。

来自江苏京东信息技术有限公司的队员周子豪说:“能和这么多志同道合的伙伴一起征战‘宿

超’,为市湖滨新区而战,我仿佛回到了热血沸腾的学生时代。虽然第一次配合还有些生疏,但我们看到了巨大的潜力。‘宿超’,我们一定行!”

“和这么多有经验的前辈一起训练,我学到了很多实战技巧,感觉我们不是一群人在踢球,而是一个真正的团队在战斗!为了‘宿超’,再累也值得!”来自宿迁学院的大三学生白云峰说。

市湖滨新区队教练李盛贺表示,脚下的绿茵场就是最好的“课堂”。市湖滨新区队将加快团队融合,把个体的能量凝聚成强大的团队战斗力。

训练场上每一次呼喊、每一次拼抢,都在为征战“宿超”积蓄力量。市湖滨新区队全体人员付出的勤奋和汗水,终将化为“宿超”赛场上默契的团队配合和顽强的攻守。

市洋河新区队:力争以最佳状态征战“宿超”

本报记者 吴炳翔
见习记者 张慧君

2025年宿迁市霸王杯县区足球联赛(以下简称“宿超”)的战鼓将在10月18日敲响,市洋河新区队经过前期招募和选拔,确定了35名的集训名单。10月7日下午,在市洋河新区梅香街小学足球场上,市洋河新区队征战“宿超”的第四场集训开启,35名队员齐聚绿茵场,利用国庆假期积极开展备战训练。

随着哨声吹响,队员们迅速投身紧张的训练中。训练内容包括身体拉伸、折返跑、球感训练、传接球等,一系列专项训练有条

不紊地展开,汗水顺着队员们的脸颊滑落,很快浸湿了球衣。

“经过前期选拔,我们从92名报名者中初选了80名球员。经过多次选拔,有35人进入集训名单。”市洋河新区队教练杨克说,入选集训名单的35名球员来自市洋河新区各行各业,有学生、教师、工人、警察、外卖员、个体工商户等,队员年龄为16岁至40岁,年龄跨度比较大。“这次集训以恢复队员的身体机能为主,通过一系列对抗和体能训练,综合评估每一名队员的技战术能力、体能状况、团队协作意识等,最终选拔出的参赛队员将代表市洋河新区征战‘宿超’。”

“终于等到‘宿超’了!”19岁的

夏俊杰是一名外卖员,也是一名足球爱好者。尽管工作忙碌,但是当他得知家乡要举办“宿超”时,立刻从南通回到市洋河新区,参加了选拔。即将代表家乡出战“宿超”,夏俊杰十分激动:“难得有机会参与‘宿超’这样的比赛,我一定会全力以赴,‘踢’出洋河人的‘精气神’。”

记者在现场看到,市洋河新区队球员尽管年龄、职业各不相同,但面对高强度的训练,所有队员都始终保持积极饱满的精神状态。训练场上,他们全程专注投入,用汗水诠释着对足球的热爱,彰显出强烈的集体荣誉感。

队员们积极备战,后勤保障也不松懈。“医疗保障组日常有

一名队医,主要负责队员的日常伤病处理、康复指导和伤病预防,并配置了专业的理疗设备和药品。”市洋河新区教育党委委员毛学宝说,市洋河新区队自组建之初,市洋河新区相关部门和单位积极协调训练场地、配备专业教练和后勤保障人员,全力做好保障工作。同时,联动多方力量,挖掘足球人才,为即将到来的“宿超”积蓄力量。

据悉,市洋河新区队将严格按照教练组制定的计划进行集训,通过集中训练,不断打磨技战术,增强团队凝聚力,提升整体实战水平,力争以最佳状态征战“宿超”。

沭阳队主教练郭帅:踢出“精气神”努力取得好成绩

■ 本报记者 徐欢

33岁的体育教师郭帅是一位有着十多年球龄的老球员,目前担任2025年宿迁市霸王杯县区足球联赛(以下简称“宿超”)沭阳队主教练。对他而言,能带队站上“宿超”赛场,不仅是荣誉,更是沉甸甸的责任。10月2日,记者采访了郭帅,了解沭阳队的训练计划和比赛目标。

“我们的目标就很明确,就是要打造一支敢打敢拼、能代表沭阳‘精气神’的参赛队伍。”郭帅说,沭阳队的组建过程没有走“虚路子”,队员多是“上班族”,训练时间零散,因此“心齐”成了建队的第一准则。

“大家拧成一股绳,赛场上才能爆发出强劲的战斗力量。”郭帅认为,沭阳队队员需要有“为沭阳争荣誉”的劲头,并且学会和队友融洽相处。据介绍,沭阳队教练组由当地资深足球爱好者组成,他们要么有校园球队执教经验,要么熟悉业余联赛规律,深知业余球员的实际情况。针对队员训练时间紧张的问题,教练组将训练拆解成短时间的高效训练,既能保证训练效果,又不耽误队员的工作和生活,把“实用、落地”的理念贯穿训练始终。

郭帅介绍,沭阳队选拔开辟了两条路径:一是从本地赛事挖掘人才,教师、工人、个体户、公务员等社会各界

足球爱好者齐聚一堂,他们虽然不是职业球员,但有着极强的拼搏精神。二是联系在外的沭阳籍青训球员,“家乡球队需要你”的呼唤,让几名有足球系统训练基础的球员愿意返乡效力。

“10月3日上午,球队进行最后一轮选拔,最终队员名单将根据球员的比赛态度和协作能力确定。”郭帅说,“团队协作是赢球的关键。”

在战术设计上,沭阳队不盲目照搬职业队的打法。郭帅说:“队员名单确定后,将根据每一名队员的特点安排战术。比如速度快的踢边路、传球准的居中场、防守稳的守后防,守门员则单独开展专项训练,夯实扑救、传球等基本功,筑牢最后一道防线。”

体能训练是业余球队的共同难点。沭阳队教练组想出了巧妙的解决办法,那就是将体能训练融入技术练习中,如传球训练时加入折返跑、射门训练安排冲刺环节等,让训练既不枯燥,又能提升体能和技术。郭帅计划每次训练结束后,留出20分钟让队员们交流,针对配合问题和战术问题共同探讨改进,通过多次、高效率的沟通培养团队默契。

“我们或许没有‘明星球员’,但每个人都有为沭阳拼搏的信念。”郭帅说,沭阳队将继续抓实训练,力争在“宿超”赛场上展现沭阳人的韧劲,把荣誉带回沭阳,让“草根足球”也能遇见春天。

苏宿工业园区队:积极备战 蓄势待发



■ 本报记者 宋清

“传球!”“回防!”10月5日,在宿迁市苏州外国语学校南校区足球场,2025年宿迁市霸王杯县区足球联赛苏宿工业园区队的队员们挥汗如雨,正在积极训练。

连日来,苏宿工业园区队“两天一练”,重点围绕强化体能、技战术配合

进行训练,并通过热身赛磨合阵容。目前,苏宿工业园区队有40余名球员,还未选定大名单,以“草根球员”为主。

苏宿工业园区教育卫建处副处长王昊介绍,结合球员特点,苏宿工业园区队的战术以“防守反击”为主。“队员们正在积极备战,力争踢好每一场比赛。我们也在积极沟通协调,做好后勤保障工作,为队伍创造更好条件。”王昊说。

朱源源:为家乡荣誉全力以赴

■ 本报记者 徐欢

10月7日,2025年宿迁市霸王杯县区足球联赛(以下简称“宿超”)沭阳队队员朱源源在接受采访时,分享了自己备战“宿超”的初心,展现出足球爱好者为家乡拼搏的热忱。

朱源源今年38岁,毕业于南京体育学院运动训练专业,现就职于沭阳县体育运动中心,并长期担任沭阳青年足球队队长。从学生时代接触足球至今,他始终深耕足球领域,既是基层体育工作者,也是推动区域足球运动发展的重要力量。

谈及“宿超”,朱源源说:“能代表家乡站上‘宿超’赛场,对我来说是莫大的荣誉。我们抱着学习的态度参赛,希望在与各路高手的比赛中积累经验、提升水平。”

朱源源直言,“为家乡争荣誉”是他的初心。他表示,足球早已融入他的人生,从在南京体育学院接受专业运动训练,到工作后组织、参与各类足

球赛事,每一步都与足球紧密相连。

“代表沭阳出征,身后是家乡人民的期待,我们必须全力以赴。”本次征战“宿超”,朱源源有清晰的目标,那就是“力争前四、闯入淘汰赛”。沭阳队虽无职业球员,但备战标准向专业队看齐,正在通过体能储备、战术打磨、团队复盘等办法夯实球队基础。

作为长期关注足球赛事的人,朱源源提到了2025年江苏省城市足球联赛(以下简称“苏超”)对他的影响。他不仅一直关注“苏超”,还参与了赛事部分组织工作。朱源源说:“‘苏超’为足球爱好者搭建了很好的平台,‘苏超’迸发出的活力,更让我坚定了参加‘宿超’的决心。”

朱源源介绍,沭阳队的优势是凝聚力强、配合默契,并且有专业教练团队的帮助。“我们虽然没有‘明星球员’,但每个人都憋着一股为家乡拼搏的劲。接下来,我们会抓实每一次训练,力争在‘宿超’赛场上展现出沭阳足球的韧劲,不辜负家乡人民的期待。”

林浩奇:16岁小将勇敢向前冲

■ 本报记者 周妮

在2025年宿迁市霸王杯县区足球联赛(以下简称“宿超”)宿豫区试训队员中,16岁的林浩奇是年纪最小的球员。身为高中生的他,在试训赛场上毫不怯场,敢拼敢抢的劲头格外亮眼。“踢球的时候,是我最有信心的时候。”说起足球,他的眼睛里闪着光。

林浩奇的老家在徐州,他与足球的缘分始于小学。“在我上小学四年级时,被前来选材的一位宿迁足球教练看中,便转入了以足球为特色的宿迁市宿豫区大兴中心小学。”林浩奇说,从那时起,足球不再只是课后打发时间的消遣,而是成了他成长路上与学业并重的“必修课”。

从小学到高中,林浩奇的球鞋换了一双又一双,脚下的技术愈发娴

熟。然而,林浩奇曾险些与足球“告别”。那是初中时的一次训练,他在激烈拼抢中不慎摔伤胳膊,医生告诉他“以后可能没法再踢球了”。这句话像一盆冷水,让林浩奇瞬间跌入低谷。

就在林浩奇快要放弃时,一直培养他的教练说:“不要轻言放弃!”带着这份鼓励,林浩奇重新振作。之后,他遵照医嘱积极开展康复训练,逐步恢复力量练习。凭着一股不服输的韧劲,受伤两个月后,林浩奇重新穿上了心爱的球衣,再次踏上熟悉的绿茵场。

“宿超”参赛队伍选拔球员的消息传来,林浩奇没有丝毫犹豫,果断报名参加宿豫区的选拔。他说:“我会全力以赴,不辜负自己的热爱。”畅想足球之路,这个少年的心中还藏着一个更大的梦想——踢上职业联赛,努力进入国家队,在更大的赛场上为国家争光。

