

李健和親授足球小將提升爆發力

「adidas Cup 2013」剛剛結束，賽事吸引共64隊年輕球員參賽，一連兩天的賽事中，大會亦於早前透過Facebook招募了20位幸運球迷，於昨日(2日) 近距離接受前香港足球先生、著名教練李健和及羅繼華的專業指導，進行一小時的足球訓練，鍛鍊年青球迷的基本功及爆發力！



名為「nitrocharge Challenge」的一小時足球訓練，昨日下午於酷熱天氣下，假京士柏運動場舉行。參加者除包括約20名Facebook幸運球迷外，亦包括10名東方沙龍乙組球員。參加球員獲大會提供全新adidas Nitrocharge足球戰靴，接受專門針對爆發力及控球的訓練，其後亦分成兩隊上演友誼賽。



「nitrocharge Challenge」的球員中，不少均已有良好的足球基本功，但部份亦未曾接受過專業訓練，不少球員均大讚能近距離接受「和哥」指導下，獲益良多。「和哥」於一小時訓練後，向學員分享踢波多年依然保持狀態的秘訣：「要保持『弗』一定不外乎運動、休息及飲食，除了煙酒外，其餘食物我絕不會偏食，同時也要有定時的作息時間，定期健身及運動也可保持狀態。」



教練之一的「阿雞」羅繼華亦寄語學員踢波要循序漸進：「經過一小時訓練後，看到不少年青人都有踢波的基本底子，但最重要是要保持恆久的訓練，才能保持狀態，技術上也要循序漸進。」



至於學員於接受一小時訓練後，亦有不同的感受：



林瀚翔 前鋒

「自中學時代開始踢球已經超過十年，第一次近距離接受球星李健和的訓練，感覺很正規，也讓我們對運動有更深入的认识；至於這對全新adidas Nitrocharge足球戰靴，感覺很輕及舒服，特別鞋面有膠帶設計，可以更穩固腳部的位置，防止受傷。」



謝朗軒 中場

「我本身是東方沙龍乙組的球員，第一次穿adidas Nitrocharge足球戰靴，感覺好軟好貼腳，比以前的足球靴感覺更好，不過我覺得這鞋只適合中場球員，因為中場球員多跑動，這鞋可增強起動力，對於身型更重的球員就未必適合。」



柯嘉熹 後衛

「我是透過Facebook活動參加到這次訓練，很開心可以接受李健和的指導，他教得很仔細之餘，也於很流暢的訓練中學到不少盤球及傳球的技巧；至於這adidas Nitrocharge足球戰靴很軟身，平日的新鞋多數會有割腳感覺，這對鞋較軟所以沒有這問題，而且輕身設計令球員在下半場體力減弱時，可減輕腳部負擔。」