

英国斯诺克锦标赛首轮

丁俊晖涉险过关

据新华社电 中国选手丁俊晖当地时间11月22日在约克举行的英国斯诺克锦标赛首轮比赛中，以6:5险胜世界排名127位的巴西选手菲格雷多，进入64强。

丁俊晖一度以4:1领先，但之后菲格雷多连胜4局，反以5:4领先拿到赛点。世界排名第五位的丁俊晖关键时刻拿到第10局的胜利，将比分扳成5:5。决胜局的比赛依旧胶着，丁俊晖最后抓住机会上手，打出单杆74分，终于以6:5险胜。

曾在2005年和2009年夺得该项赛事冠军的丁俊晖赛后说：“我有一些简单的失误。对手发挥得很好，4:5落后的时候，我告诉自己一定要咬住，当时压力的确很大，但我最后两局打得很自信。”

丁俊晖下一轮的对手是苏格兰选手缪尔，21岁的缪尔两年前刚出道，就在中国举行的亚洲巡回赛比赛中击败过丁俊晖，排名72位的他当天以6:5击败了排名60位的斯韦尔，实力同样不可小觑。



欧冠联赛：皇马胜里斯本竞技



当地时间11月22日，皇马队球员本泽马庆祝进球。当日，在2016-2017赛季欧洲足球冠军联赛F组比赛中，西甲皇家马德里队客场以2:1战胜葡超里斯本竞技队。

新华社发

你买我送！

河南体彩1200万元大赠票等你来拿！

亲，体彩大乐透给您送福利啦！1200万元大赠票等您来拿！千万大奖在招手！

活动推出：河南省体育彩票管理中心。

活动目的：回馈广大彩民朋友对体彩大乐透玩法的支持与喜爱。

活动时间：2016年11月8日起(16132期)至12月12日(16146期)期间开展促销活动，持续开展15期。

活动资金：1200万元。

活动规则：活动期间，凡购买体彩大乐透彩票，只要所购彩票金额满足单倍基本投注36元及以上的复式、胆拖票，则赠送价值8元的当期“超级大乐透”彩票一张；单张彩票若满足以上条件且进行倍投，则按投注倍数进行赠送，多倍多送；活动到期自动结束，若活动期间活

动资金提前使用完毕，则活动结束。

详情咨询：河南省内各体彩销售网点。

为什么要买体彩“大乐透”：体彩大乐透自上市销售以来，已为我省缔造了数以百计的百万以上大奖。尤其是今年，大奖似乎格外青睐河南，仅9月份一个月之内，我省彩民就中出一等奖9注！平均3天多就产生一个大奖，其中5个一等奖的奖金达到了千万以上。就在本周，新乡小伙又中10倍大乐透二等奖，以一号之差与亿元大奖抱憾错过。目前大乐透奖池长期保持在30亿元以上，尤其在活动期间，还有彩票赠送，一次购买，两次中大奖的机会，一定不要与大奖擦身而过！在此提醒彩民，买彩票的同时一定要记得拿走您的赠票。买彩票，就买体彩大乐透，今天你买了吗？

(娜娜)



青少年足球摇篮

招募热线：
8517788 13393939393

周口丰厚足球俱乐部



足球作为世界第一运动，带给了人们无限的快乐，然而要驾驭这项运动对于初学者来说并不是那么容易，接下来，我就为大家分享一下如何有效的在短时间内提高自身的足球技巧，直至最后，最重要的还是需要大家坚持，我相信你一定会提高你的足球技巧！亮瞎你的小伙伴们。

一、随时上场。利用空闲时间，抱上一个足球，练练带球，传球，控球，射门等。即使你不会，别担心！这一步要的是你熟悉足球，产生脚感，如果这样就能踢好足球了，我也不会跟你讲这么多了，你只要这样坚持两周，相信你一定会对足球有一定的了解，任何高手，都是从菜鸟过来的，你也不用担心别人对你的看法，做好自己，相信自己。即使遇到纠结的地方，就

如何迅速有效的提高足球技巧

多尝试几遍，吸取教训。

二、会看球的人不一定会踢足球，但是会踢足球的人一定会看足球，你可以借这个机会学习足球的基本规则，例如基本的犯规范围，越位，丢界外球的规则等，这些看似简单的规则，实际上却是需要你认真去分析的，所以你一定要多用功在这一方面，这样你就差不多能接触正规的足球比赛了。在实战中，你会不自觉的学到很多东西。

三、这一步至关重要，你懂得基本的足球

规则和球感过后，后面需要的就是在实战中提升自己，你不踢没关系，就算踢的在差，也要有勇气向别人学习，注意每场比赛下来要学会反思自己的不足之处，这个方法提升足球技巧非常的快，而且很有效果，相信，你会逐渐在实战中提升自己的信心和能力，然后接下来就是享受这一项运动带给你的快乐！

四、现在足球场普遍分为两种场地，人工场地和天然场地，当然，天然场地是职业赛场专用的，这对足球鞋的要求是非常高的，一般

需要用长钉，所以对于我们这些业余足球者来说，碎丁，布鞋，是一种不错的选择，一般选鞋子有个小经验，你一定要选比自己脚大一码的鞋，因为这样能够有效的防止你的脚部受伤，世界上许多足球巨星，都是这样穿鞋的。有了双适合自己的足球鞋，那么，它能够帮助你更好的提升自己的足球技巧，增加信心！就像车轮定律一定，越来越好！

五、你想更好的踢好足球，你就要不断的反思你的不足之处，更早的加以解决，这样你才能提升的更快。

俗话说的好，每一个高手都是从菜鸟做起的，当然足球也不列外，当你经常和大神一起踢球的时候，你也会在不经意间慢慢成长。

(周口丰厚足球俱乐部)