NBA

小苟推荐

猛龙重建，得过且过



黄蜂VS老鹰
推荐:老鹰赢盘

黄蜂此前遭遇了一波三连败，目前4胜10负排在东部第12位。上一场81比128惨败给湖人。首发是米勒、施罗德、里德、詹姆斯·迪亚巴特。球队客场表现孱弱，但在主场却能把上赛季东部常规赛第一的骑士拉下马。

球队目前的伤病问题还是较为突出，上赛季表现出色的克尼普尔还有伤在身，本来“三球”离开之后球队的主力得分手的问题越发凸显出来。

近10次交手老鹰6胜4负占据上风，两队上次交手老鹰以47分大胜。黄蜂本赛季场均失误高达18次，是联盟中最高的。老鹰本赛季场均得分能达到117.7分，排名联盟第四，足见其进攻火力之强大。

目前对本场分析黄蜂让8分左右，黄蜂这边大交易后磨合尚需时日，加上绝对主力球员的缺阵。老鹰这边攻击火力强劲，外线有着本赛季命中率超五成的三分射手基斯珀特，加上内线奥孔古坐阵，看好老鹰赢球赢盘。

猛龙VS活塞
推荐:活塞赢盘

活塞近期取得两连胜，目前10胜4负排名东部三。球队上一场122比109战胜鹈鹕。首发是詹金斯、格林、休特、汤普森、科林斯。球队主场仅3胜2负，但客场打出7胜2负的战绩。上一场击败鹈鹕的比赛，球队核心坎宁安轮休未上场。

猛龙已经遭遇一波六连败，目前排名东部第九。活塞本赛季至今场均115.4分，猛龙场均112分。失分方面，活塞场均108.9分，猛龙则是同得分一样112分。但猛龙场均犯规偏多，场均25是联盟最高的。

近10次交手活塞9胜1负握有巨大优势。10场比赛活塞仅有一场比赛未能得分过百，有两场比赛活塞都拿到129分的高分，还有一场拿下127分。但两队胜负最大分差是18分，猛龙的进攻也不算差。

目前对本场分析猛龙让6分左右，猛龙上赛季交易来英格拉姆，原本想大干一场，没想到上赛季止步东部半决赛，英格拉姆却转投快船，球队不得不再次进入重建，本赛季恐怕也只能是得过且过。活塞目前的阵容配置可以和任何强队掰掰手腕，有着过往战绩绝对优势加持，本场看好活塞赢球赢盘。

鹈鹕VS雷霆
推荐:雷霆赢盘

上赛季总冠军雷霆遭遇伤病潮侵袭，目前9胜6负排名西部第八，球队上一场112比117负于老鹰，首发是亚历山、麦凯恩、米切尔、马拉、哈尔滕施泰。球队核心亚历山大本赛季依旧保持高水准，本场比赛正负值达到12，全场最高，本赛季得分排行榜上也仅次于东契奇，场均31.1分。

鹈鹕目前5胜11负排名西部第12位，上一场球队109比122负于活塞，首发是琼斯、费尔斯、萨迪克·贝、锡安·威廉姆森、伊夫·米西。包括先发五人在内，全部上场球员仅有一人正负值不是负数，输球也就不足为奇了。

由于伤病导致火力点减少，本赛季雷霆场均得分下降，从上赛季联盟第二的115.5分下滑到112.1分。但球队场均失分也控制在107.7分，全联盟仅有尼克斯、森林狼和马刺的场均失分低于雷霆。同时场均失误控制在了12.3次，位居联盟第三。

鹈鹕本赛季场均失分高达122.8分，全联盟只有公牛的124.6分高于这个数字。球队场均篮板只有41.8个，排在联盟倒数第六。

近10次交手雷霆拿下九场胜利，仅输过一场，而这一场就是本赛季首次交手，雷霆半场15分优势遭遇对手逆转，但那场比赛雷霆缺兵少将，战斗力严重下滑。雷霆赢下的九场场均胜出10+分。

目前对本场分析雷霆让1分左右，显然也是看到鹈鹕之前对阵勇士打出“疯魔状态”，而这支雷霆尽管对比首回合较量，亚历山大一回到阵中，但终究还不是完整体。对阵目前胜率仅过三成的鹈鹕尽管获胜难度不算大，但大分差也不容易。所以如同分析看好雷霆赢球赢盘。

国王VS湖人
推荐:湖人赢盘

湖人上一场被爵士109比97击败，九连胜遭遇终结。比赛首发是东契奇、格莱姆斯、塞布尔、扎伊尔·威廉姆斯、凯斯勒。上一场对阵黄蜂投中10记三分，狂揽47分创下个人纪录的格莱姆斯未能延续神奇，本场比赛三分10中4，得分缩水到20分。东契奇依旧拿下29分，但多达9次的失误，使得本场东契奇的正负值为-18。

国王近期遭遇七连败，其中主场更是九连败。上一场107比128输给太阳，首发是阿卡夫、拉文、亨特、穆雷、小萨博尼斯。首发五人正负值缺位负数，拉文和亨特更是-22。即使全场砍下36分的亨特正负值也是-19。

湖人本赛季场均得分达到120.9分，仅次于灰熊，是联盟进攻火力最强的球队之一。核心东契奇目前场均38.1分，“二当家”里夫斯场均也能拿下24.7分，双核运转得相当顺畅。同时凯斯勒场均接近11个篮板球也为球队提供了保障。

国王队本赛季场均107.7分，全联盟仅好过黄蜂，场均失分达到121.7分，联盟只有公牛和鹈鹕场均失分比国王还高，场均失误则是达到18次，排在联盟倒数第一。

近10次交手湖人8胜2负占据优势，自从今年1月112比124输给过往后，湖人已经取得对阵对手的四连胜，场均能赢15+分。

目前对本场分析湖人让12分左右，国王给人的感觉似乎是年年都在重建，拉文和小萨博尼斯也不是传出被交易的消息，球队在联盟中的竞争力实在有限、湖人在詹姆斯离开后确立了东契奇的核心地位，目前来看化学反应良好。面对联盟弱旅、西部排名垫底的国王，赢球赢盘应该不是问题。

胜负彩26167期分析——

切尔西急需3分重振士气

本周继续是欧洲赛事的舞台，本期胜负彩“14选9”由6场英超、6场德甲、1场意甲和1场西甲构成。

特约记者 胡鑫芳

■26167期推荐方案

场次	主队VS客队	包围	精选	任九1	任九2
1	维 拉VS桑德兰	3/1	3/1	–	–
2	伯恩茅斯VS诺丁汉	3/1	3	3/1	3
3	切尔西VS利 兹	3/0	3	3/0	3
4	考文垂VS水晶宫	1/0	1/0	–	–
5	热 刺VS伊普斯	3	3	3	3
6	纽卡斯VS阿森纳	1/0	0	1/0	0
7	埃沃斯VS弗赖堡	3/0	3/0	–	–
8	法兰克VS霍芬海	3/1	3/1	–	–
9	勒 沃VS帕德博	3	3	3	3
10	门 兴VS多 特	0	0	0	0
11	柏林联VS莱比锡	1/0	0	1/0	0
12	沙尔克VS斯图加	1/0	1/0	–	–
13	帕尔马VS罗 马	0	0	0	0
14	塞维利VS贝蒂斯	1	1	1	1
停售时间:2026年11月21日22:00		512注	32注	16注	1注

注:比赛场次截止时间为11月19日23:59,具体购买场次以体彩中心网站最终显示为准

1.维 拉VS桑德兰

阿斯顿维拉上轮客场4比4战平曼联，最后时刻惨遭绝平颇为可惜，连续六轮联赛保持不败。桑德兰上轮主场1比0爆冷击败切尔西，时隔七轮联赛重回胜轨，暂时摆脱积分榜垫底的位置。初盘主让半球，本场看好主队不败格局。

2.伯恩茅斯VS诺丁汉

伯恩茅斯上轮客场2比1力克伊普斯维奇，三线作战迎来八连胜，八场比赛打进21球，火力全开。诺丁汉森林上轮主场3比1大胜曼城，德拉普独中两元迎来大爆发，帮助球队暂时逃离了降级区。初盘主让半一球，即时退至半球，本场首选主胜，大单防平。

3.切尔西VS利 兹

切尔西上轮客场0比1负于桑德兰，最近三轮联赛输了两场，已经落后榜首阿森纳11分。利兹联上轮主场1比0拿下热刺，时隔五轮联赛重回胜轨，排名稳居中游，开赛至今只丢八球，防守相当出色。初盘主让半一球，即时退至半球，本场首选主胜，大单防一手客胜。

4.考文垂VS水晶宫

考文垂上轮客场1比3惨败埃弗顿，联赛十轮战罢全部分出胜负，升班马球队目前排名降级区边缘。水晶宫上轮主场1比3不敌利物浦，联赛遭遇四连败后积分垫底，主帅萨热下课，弗兰克走马上任迎首秀。初盘主让平手半期，即时退至平手，本场看好客队不败格局。

5.热 刺VS伊普斯

托特纳姆热刺上轮客场0比1负于利兹联，联赛三连胜被终结，不过主帅德泽尔比的下课压力已大大缓解。伊普斯维奇上轮主场1比2输给伯恩茅斯，连续四轮联赛不胜，客场丢球较多。初盘主让一球，本场直接主胜做胆。

6.纽卡斯VS阿森纳

纽卡斯尔上轮客场1比1战平富勒姆，最近五轮联赛只赢一场，英联杯也被埃弗顿淘汰出局，状态平平。阿森纳上轮主场1比0小胜赫尔城，继续巩固积分榜的领跑优势，联赛十轮战罢只丢五球。初盘客让一球，本场首选客胜，大单防平。

7.埃沃斯VS弗赖堡

埃沃斯堡上轮客场1比2输给多特蒙德，遭遇这赛季第四场失利，总体表现远远超出预期。弗赖堡上轮主场2比0力克柏林联合，三线作战收获了四连胜，状态出色。初盘客让半球，本场看好两队分出胜负。

8.法兰克VS霍芬海

法兰克福上轮客场2比2战平帕德博恩，伯卡特梅开二度，包括最后的绝平球，联赛九轮战罢只赢三场。霍芬海姆上轮主场2比1击败沙尔克04，最近四轮联赛赢下其中三场，相比赛季初状态有明显起色。平手开盘，即时主让平半，本场看好主队不败格局。

9.勒 沃VS帕德博

勒沃库森上轮客场2比1击败科隆，止住联赛两连败的颓势，目前落后榜首两强五分。帕德博恩上轮主场2比2战平法兰克福，最后时刻惨遭绝平，连续四场比赛不败。初盘主让两球，即时退至一球半两球，本场直接主胜做胆。

10.门 兴VS多 特

门兴格拉德巴赫上轮客场1比3惨败汉堡，联赛九轮战罢只赢一场，目前仅积四分排名垫底。多特蒙德上轮主场2比1力克埃沃斯堡，继续与拜仁慕尼黑并驾齐驱，保持不败战绩。初盘客让一球，本场直接客胜做胆。

11.柏林联VS莱比锡

柏林联合上轮客场0比2负于弗赖堡，遭遇近五轮联赛的首场失利，目前排名倒数第三，处于降级区内。莱比锡红牛上轮主场5比2横扫奥格斯堡，联赛豪取三连胜，不过客场战绩糟糕。初盘客让半一球，即时升至一球，本场首选客胜，大单防平。

12.沙尔克VS斯图加

沙尔克04上轮客场1比2负于霍芬海姆，连续六轮联赛未尝胜绩，排名下滑至倒数第二位，保级压力不小。斯图加特上轮主场1比0击败云达不来梅，国内赛场收获一波三连胜，联赛九轮战罢没有平局。初盘客让半一球，本场看好客队不败格局。

13.帕尔马VS罗 马

帕尔马上轮主场1比2输给博洛尼亚，最近六轮联赛只赢一场，状态平平。罗马上轮主场3比0轻取萨索洛，联赛收获三连胜，继续紧追榜首两强。初盘客让一球半，本场直接客胜做胆。

14.塞维利VS贝蒂斯

塞维利亚上轮主场0比0闷平阿拉维斯，目前排名高居第六，这赛季开局表现略高于预期。皇家贝蒂斯上轮客场2比0力克埃尔切，联赛收获两连胜，只落后马竞两分。平手开盘，即时客让平半，看好两队握手言和。