

2020赛季 上港主场迁至上海源深体育场



前不久，中国足协宣布承办2021年世俱杯。为让更多的人热爱足球、参与足球，营造浓厚的足球发展氛围，上海等八座城市将携手办赛。上海上港集团足球俱乐部为配合上海赛区的场馆改造工程，将于2020赛季起将主场迁至上海源深体育场。

上港昨夜启程，开往悉尼冬训(1月6日-21日)

悉行15日 佩帅为进攻添把火

悉
游
记



特派记者 刘闯超

昨天深夜，上海上港全队将士从上海出发，前往澳大利亚悉尼，开启为期15天的海外冬训。除了六名国字号球员外，包括四名外援在内，所有人悉数在列，未来15天里，球员们将经历日常两练外加四场热身赛的安排，对于大年初四就要迎来新赛季首战的上港队来说，此次冬训的效果十分重要，与此同时，这也是葡萄牙人佩雷拉作为上港主帅的第三个赛季。

尽管并没有官方公布具体细节，但佩雷拉重新回到上海，并且继续率队开启冬训，意味着葡萄牙人连续第三个赛季出任上港队主帅。佩雷拉也成为上港俱乐部到目前为止在任时间最长的外籍主帅。

“佩三期”在与时间赛跑

2018赛季，是佩雷拉出任上港主帅的第一年，赛季初，全队开赴迪拜进行了海外冬训。在这之前，上港队在中超联赛中的进球数超过70粒，武磊成为本土最佳射手，几名外援分别都有贡献，尽管如此，球队却没能获得任何一座冠军奖杯。

上任伊始，佩雷拉就有意识地在防守端花大力气进行改造，冬训期间，主帅经常会亲自上阵，为防守球员指导站位，尤其是在对四名后卫的“一条线”站位要求上，有着着重强调。与此同时，双后腰中的其中一人如蔡慧康，也被要求在适当的时候退回防线加大保护力度。在强调整体防守的情况下，武磊、吕文君这些前场球员，也会经常退至边后卫区域帮助防守，足以证明全队对防守的重视。当年年底，上港成功捧起中超联赛冠军奖杯，全年联赛33粒失球是所有球队中最少的，可以说，赛季初的冬训效果，体现到了联赛当中，加上门线前颜骏凌的稳定发挥，上港在这一年做到了佩雷拉所追求的“攻守平衡”。

2019赛季初，上港再度来到迪拜，对比一年前，球队在人员上出现一些变化，武磊离队让球队缺少了得分利器，针对这一情况，佩雷拉在阵型打造上动足脑筋。整个冬训期内，教练组开始安排球队操练起了三后卫阵型，利用阵型宽度弥补武磊出走留下的纵深威胁，在全队人员齐整的情况下，这样的改造在一段时间内取得了不错的效果。新赛季首战中，上港凭此打了国安一个措手不及，捧起超级杯冠军奖杯。虽然在赛季深入后，球队适时改回四后卫阵型，然而不得不承认，赛季初的这种调整还是取得了效果，并且如今的上港具备了能够在两种阵型中切换的能力。

时间来到今年，从阵容上来说，出发悉尼的这支上港与上赛季区别不大，不过在几个关键点上，佩雷拉需要好好动脑筋。比如阿瑙托维奇的融入，

去年中期抵达球队后，奥地利人半个赛季为球队打入九球，是一张不错的成绩单，当然最后一轮占据了不小份额。如果说，第一个赛季练防守，第二个赛季练阵型，那么这次冬训，佩雷拉不免需要在进攻上多想想办法。

数据层面来看，去年上港的丢球数为26粒，可以说依旧保持了“冠军水准”，但在进球数上，最多的胡尔克也只不过刚刚超过10球。另一方面，考虑到1月28日就有比赛的情况下，冬训期间还要尽可能寻找出合适的人员组合，先将资格赛的问题解决，毕竟在结束悉尼冬训回到上海后，留给全队的备战时间将不满一周。

“四外援”可升级锋线配置

提到进攻，就不得不提到前场组合中的胡尔克、阿瑙托维奇以及奥斯卡三人。

佩雷拉上任后，所做的第一件事就是将队长袖标交到了胡尔克手中，这一举措被认为是充满智慧，队长袖标在极大程度上令胡尔克约束了自己的情绪，同时增加了对球队的责任感。当然，需要看到的是，随着自己在中超效力时间变长，对手对胡尔克的技术特点已经越发熟悉，如今的胡尔克再要像刚来时那样依靠个人能力单挑对手防线，已经变得相当困难，这种情况下，适时的微调一下个人踢球方式，可能会令自己和球队双双受益。上赛季倒数第二轮与第三轮，胡尔克就曾因为持球失误被对手抓住机会破门，对这样的表现，巴西人自己也非常不满，这次冬训，不知佩雷拉会有什么样的“锦囊妙计”来激发出一个不同的胡尔克。

上赛季最后一轮，上港主场6比0大胜深圳，此役阿瑙上演“大四喜”，胡尔克、奥斯卡分别进球，更重要的是，所有六粒进球几乎都来自于三名外援间的互相助攻，这一幕令错失冠军而遗憾的上港球迷感到欣慰。在大多数人眼里，如果前场三人能够形成如此默契，新赛季或许能够有所作为。当然，这场6比0的对手已经降级，并且联赛最终排名已经确认，因此，当时的这番默契究竟遭遇了多少考验，还有待观察，只能说，三人具备了形成默契的技术特点与可能。

在悉尼的这15天时间里，佩雷拉

要做得，就是继续打磨三名外援的化学反应，从站位、跑位、接球位置等多方面都需要进行挖掘。从特点上来说，奥斯卡是全队的组织核心，而阿瑙与胡尔克都习惯于脚下持球，提升三人默契，简而言之就是搞好“球权分配”。另一方面，新赛季中超可以同时有四名外援出场，这也就使得，在现有配置下，前场的“胡瑙”组合经常需要联袂出场，进攻磨合程度如何，将直接决定球队的前场火力。

陈纯新等多名小将待选

六名球员上调国字号，令教练组需要考虑在一些位置上做出调整，另一方面，根据以往惯例，此次冬训，主帅佩雷拉还是带上了不少年轻球员出征，或许其中有人就会在新赛季中获得为球队出场比赛的机会。

前几个赛季中，每逢冬训，上港总会带上众多年轻小将，一方面需要为联赛中的U23政策做储备，另一方面，俱乐部自身力主“自我造血”，培养球队当中的年轻人也是教练组的重要任务。令人欣喜的是，每个赛季中总有一些年轻人可以脱颖而出，从而获得在正式比赛中出场的机会。2017赛季，小将张华晨、中卫魏震等先后有过登场机会，其中后者还完成了联赛、足协杯、亚冠的三线处子秀，甚至在亚冠的一些关键场次中也备受重用；2018赛季中，陈彬彬大放异彩，作为U23一员，整个赛季送出五次助攻，成为当年球队的最大发现。而事实上，一个赛季前，他就有过在中超的短暂亮相，如今，陈彬彬已经成长为国奥队长，难能可贵的是，到了本赛季，他依然匹配U23球员身份，当然，现在的他能够打上比赛，早已和年龄没有关系。

今年冬训，佩雷拉依然带上不少新面孔，肖明杰、张恩格这些年轻人其实已经并不陌生，孙峻岗、雷文杰也曾经先后在一线队有过出场经历。更年轻段的梯队当中，上赛季在青超联赛中有过出色表现的国少门将郭通，此次获得了跟随一线队前往悉尼冬训的机会。颜骏凌和陈威上调国字号，原有的门将中只剩下孙乐和施晓东，带上郭通也就成了情理之中，当然打动沃克的还有郭通本身具备的出众潜质。1999-2000年龄段的小将刘祝润早已在预备队和梯队比赛中为球迷们熟



佩雷拉第三个赛季先要解决进攻问题

悉，前不久他还被推荐至西班牙进行短暂的训练，这名在梯队身披“7号”的小将于前场被认为有不错的天赋，他也会出现在冬训的队伍当中。

此外，拥有一脚任意球绝技的陈纯新也加入到一线队的合练当中，上述这些小将，要想真正在新赛季中获得一些出场机会，唯有通过冬训表现来打动教练组。

与澳超球队踢四场热身赛

前往悉尼前，上港队已经在上海进行了为期一周的训练，主要以身体恢复和一些简单的技战术合练为主。上周五，几名外援已经回到上海，并且参加了上周六的合练，过去一段时间，尽管稍晚归队，不过几人都保持了不错的运动量，这次悉尼冬训，将是各方面进一步强化的过程。

两周的时间不算过长，不过留给全队的“任务”却不少。按照目前的安排，球队每天都将在上下午进行两堂

训练课，合练之余还会穿插着体能测试等项目。去年迪拜冬训期间，体能教练安东尼奥就特地为大家准备了冰池用来训练后的“泡澡”恢复，此外球队还抽空进行了YOYO体测，几组下来之后球员们消耗不小。不出意外的话，这些常规项目也会延续到今年的冬训当中。在热身赛安排方面，目前可以基本确定的是，球队将在冬训期间进行四场比赛，对手全部来自澳超的球队。

对上港而言，一旦能够在1月28日的亚冠资格赛上过关，那么2月上旬进行的亚冠小组赛首战中，他们就将再度前往悉尼，客场挑战澳超球队悉尼FC，从这点上来看，这次寻找澳超球队热身，多少也有些未雨绸缪的意味。