

# 国足月底模拟考 热身先战叙利亚

一直让国足主帅李铁心心念念的热身赛，总算是基本有了眉目。

西亚当地时间9月15日晚上，叙利亚国家队主教练马赫鲁斯在接受采访时表示，球队将于30日与中国队进行一场热身赛。在此之前，随国足出征的中国足协外事工作组与多支球队进行联络，希望能为正在阿联酋沙迦集训的中国队安排热身。而到目前为止，叙利亚队是第一支给出了明确答复的球队，这支即将在12强赛第三轮比赛中迎战韩国的球队，同样也需要一个来自东亚的模拟对手。

专题撰稿 本报记者 李冰

亚冠联赛八分之一决赛结束之后，中国队在沙迦的驻地出现了几位“不速之客”，他们是之前受亚足联邀请，到西亚执裁12强赛以及亚冠八分之一决赛的四名中国裁判，其中便包括了马宁和傅明两位曾经先后获得过中超最佳裁判奖项的“金哨”。

之所以在吹完各自的比赛之后前往国足，一方面，这些裁判接下来很有可能继续在12强赛中执裁，一旦回国，必须要进行“14+7”的医学隔离观察，如果再次受邀出国，时间以及航班等方面可能都会有问题；另一方面，正在沙迦集训的国足即将开始“热身季”，需要高水平的裁判进行执裁——也正因为如此，阿联酋当地时间9月16日晚上的内部对抗赛，因为两位“金哨”的

参与，将成为裁判规格最高的一场教学比赛。

之所以在一场内部比赛中如此“大动干戈”，无论是前方督阵的中国足协相关领导，还是以李铁为首的国足教练组，显然是有所考虑的。由于一直进行封闭集训，相对正规的热身赛，不但可以检验球队的训练和技战术质量，也可以让球员的精神状态得到调整，用一位圈内人士的话说，就是“哪怕之前中超联赛的赛程让人叫苦不迭，但因为是正式比赛，球员的重视程度和投入程度还是能得到保证的，肯定比只训练不比赛要好。同样是队内的分队比赛，有裁判，而且还是国际级裁判，再加上入场式和挑边，比赛的

感觉和效果肯定不一样。”

对李铁来讲，9月16日的这场队内比赛，只是国足备战10月份两场12强赛比赛“模拟考”的开始。按照他的设想，在10月7日对阵越南队之前，需要打三场左右热身赛，而且基本上按照两场比赛之间间隔五天的12强赛节奏来打。

从目前的情况来看，如果30日与叙利亚队的热身赛没有什么变化的话，9月21日左右，国足应该还会有一场热身赛，至于对手，则要视具体的联系情况，如果阿联酋当地球队无法出战，国足也可以采取队内分组对抗的方式，让球员通过由“内”到“外”的实战，找到比赛的感觉，为10月份的两场12强赛做好准备。

## 朱辰杰：训练后大家累得讲不出话

国足最近几天训练的量大有多大？队中年龄最小的朱辰杰给出了答案：“训练后大家一般都讲不出话了，很累，体能教练也会统计我们的疲劳指数，大家的数值一般都在最高，不过在我们这样湿热的环境下，高强度训练有助于我们更好地备战之后的比赛。”

李铁的“狠”，显然是有目的的，更确切地说，是因为他在与澳大利亚和日本队的两场比赛中，明确了国足接下来的努力方向。尽管在前两战结束之后，国足方面并未对外透露球队内部如何进行总结，但是中国队与澳日这些亚洲强队之间的差距，却是实实在在的。

经过了为期三天的放松调整之后，从12日开始，国足恢复正常训练，并且直接进入了一天两练的节奏。虽然体能是最近一个阶段的训练重点，但是国足教练组并没有让队员一味地跑跑跑，而是通过结合有球的技战术内容，逐步提高训练的节奏和强度，从而达到提升球员体能的目的。据悉，国足每天的训练都会穿插一定区域内的

分组拼抢和对抗，同时安排有氧和无氧交叉的跑动训练，以此来刺激队员的心肺功能，提升对高温高湿环境中对于比赛的适应能力。

此前的两场12强比赛中，面对澳大利亚和日本队员的快速逼抢，国足显得相当不适，并且因此导致自身的技战术以及特点无从发挥，如何破解这样的难题，也成为了国足能否在接下来的比赛中有所作为的关键，而这正是李铁在训练中一再强调“快”的主要原因。“在国内踢中超，除了少数几支球队能够在中前场进行一定强度的逼抢之外，大多数球队采取的都是防守反击的战术，所以包括广州队和国安队的那些国脚在内，很少遇到像澳大利亚和日本队的那种逼抢，一慢二看三通过也问题不大，但是到了国际赛场，没有了保利尼奥和奥古斯托这样可以挑大梁的外援，肯定就不适应了。”在一位常年关注国足的圈内人士看来，李铁想要解决目前这支国家队存在的一些问题的思路方向是对的，但队员能否将他的要求和设想落

实到比赛当中，才是问题的关键所在：“澳大利亚和日本队很多球员都在欧洲踢球，习惯了高强度的逼抢和快速的比赛节奏，很自然地把这些东西就带到了国家队的比赛当中，这方面的差距，显然不是一个在西甲踢球的武磊能够填补的。”

虽然李铁的心里很清楚，国足前面两场比赛中暴露出来的问题，肯定不是一下子解决得了的，但他还是希望国足能够通过这段时间的训练有所提高，打好下一场跟越南队的比赛，毕竟在两连败之后，中国队要想以小组第三的身份拿到那0.5个晋级资格，除了赢下越南队之外别无选择，这也是他在输给澳大利亚和日本这两个在他看来是“亚洲范围内最好球队”的对手之后，一直鼓励队员要坚定信心的主要原因。据队内人士介绍，近期的训练当中，教练组安排的内容不但强度大，而且各个环节之间的衔接也非常紧，甚至连训练间隙喝水的时间都要加以控制，通过这种主动提速的方式，让队员在训练中保持实战的节奏和感觉。

## 越南昨日集中，主力门将受伤被替

从北京时间9月9日起，越南国家队在返回河内后就地解散，经历了为期七天的假期进行休整，9月16日，越南队回到位于首都河内的国家青训中心基地重新集结，备战下月7日与中国队的12强赛，他们预计于10月初奔赴下一个比赛地阿联酋沙迦。

为了集中精力备战12强赛，越南足协已经将国内联赛暂停，因此越南球员在这段时间内将没有实战保持状态。据悉，越南队出发前，很可能与

U22国家队再度约战。

据越南媒体报道，越南队主力门将邓文林受伤，可能无缘与中国队和阿曼队的比赛。在本月12强赛的赛后，邓文林返回大阪樱花，在训练中肩部受伤，伤情需要评估，他可能需要接受手术，将伤缺几个月。

在越南0比1负于澳大利亚的比赛中，邓文林首发出战打满全场。在15日越南队公布的大名单中，邓文林未在其中，有消息称他将在下月与球队会

合，但现在来看很可能因伤缺席。越南队方面补召了原国门陈元孟填补邓文林的位置，这位1991年出生的球员将时隔两年再次进入国家队。

此外，越南的海防俱乐部已经正式致函越南足协，提出希望将越南国家队的两个主场放到海防俱乐部的主体体育场进行。不过，因为疫情及消防安全许可，还有VAR技术无法实施等原因，这恐怕仅仅只是海防俱乐部方面的一厢情愿。



独家  
揭秘

国足《沙迦日记》——

## 流浪猫是唯一的观众

本报记者 丁梦婕

国足在沙迦“静悄悄”地开练了。之所以用“静悄悄”来形容，不仅因为“生人勿近”的防疫规定，也和其他大部分国家的国内联赛正在照常进行有关——国足浩浩荡荡的大部队集体背井离乡，在封闭的环境中为了一个遥不可及的目标孤独地备战着。

在这期间，一只频繁出现在国足训练场的“三花”流浪猫成了唯一可以肆意接近球队的“客人”。也许是因为这只猫的身形过于瘦小显得楚楚可怜，王大雷总是惦记着它。他从球队的餐厅里特意捎上几块鸡胸肉，小心翼翼地把肉装进一只杯子带到了训练场。放下杯子后，王大雷还向工作人员提议：“它肯定口渴啊，要不要冲点蛋白粉？”这成了一段“苦中作乐”的小插曲。其余的大部分时间里，国足全员在“既来之则安之”的平静心态中咬牙坚持着。

9月13日，国足在阿联酋沙迦体育场训练场进行了抵达以来的首堂室外训练课。除了武磊返回西班牙人备战西甲、张琳芨因腰伤正独自恢复之外，其他30名球员全部参加合练。根据12强赛前两轮的表现，越南队展现出了一定的信心，当地媒体开始造势，称越南有信心战胜中国队。吴曦对此回应道：“我们还是要做好自己，做好平时的训练，落实教练组的一些要求。等到比赛开始之后，还是要通过这些方面去和对手进行比拼，而不是靠平时说谁要战胜谁，光嘴上说没有用，还是应该回归到足球本身，在比赛场上较量了之后才算数。”

9月14日，在恢复训练的第二天，

球队即开启一天两练的高强度训练。两堂训练课有30名球员参加，张琳芨单独进行康复。由于国足所包下的诺富特酒店健身房空间有限，常规健身房、动感单车房和楼道内的空间都被合理地利用了起来。30名球员分批次、分地点完成热身、有氧、无氧和放松训练。晚间的室外训练课开始加大强度，包括体能储备和有球训练。其间，亚冠八分之一决赛在同一片训练场开打，是两家阿联酋俱乐部沙迦FC、瓦赫达之间的“内战”，但因防疫规定，国足将士无法进入比赛场内观看。

9月15日，晚间的训练课仅27人参加，尹鸿博、董春雨因之前训练强度较大出现身体不适未随队来到训练场，张琳芨继续缺席。据了解，尹鸿博和董春雨身体没有大碍，只是因为肌肉疲劳，预计次日即可回归合练。张琳芨能否赶上10月7日的比赛有待医疗组的进一步评估。教练组需要为此做好预案，根据人员的实际情况，对手的特点重新部署后防线。上一场比赛中，顶替张琳芨登场的朱辰杰临危不乱，几乎踢满全场的他接下去有可能迎来首发的机会。对于12强赛的感受，朱辰杰表示看到了球队和日本的差距，现阶段会做好调整，以更刻苦的训练迎接之后的比赛。回到酒店后，全队为李昂庆祝了他的28岁生日。

9月16日，在主教练李铁的安排下国足“以赛代练”，这场内部对抗赛在全封闭状态下进行，除了张琳芨以外的所有球员都会获得出场机会接受教练组的考察。

(以上均是当地时间)