

# 重用新人 焕发新申

## 申花第二阶段出征名单变化很大

按照计划，上海申花队将于明天下午出发奔赴苏州赛区大本营太美香谷里酒店，正式开启本赛季最后阶段的征程。昨天下午，球队于康桥基地照常展开备战，为八场联赛做着最后的准备。

目前，申花全员基本完成行李的打包，包含训练装备、医疗用品、个人物品等在内的五十多个行李箱被寄放在宿舍楼底层。今晚，随队前往苏州的球员将和各自的家人告别，明天上午于基地内进行出发前的最后一堂训练，下午便集体乘坐大巴离开康桥基地，预计在晚上6点左右抵达赛区。

本版撰稿 本报记者 丁梦婕



由于上海近14天内存在新增的本土新冠肺炎确诊病例，按照苏州防疫部门的要求，申花必须提供48小时内两次核酸检测阴性证明才可入驻赛区。昨天下午的训练结束后，即将随队前往赛区的教练员、球员和工作人员按规定完成了48小时内的第一次核酸检测，第二次检测将在球队抵达苏州酒店后的第一时间进行。

相较于第一阶段的联赛和足协杯，申花本次出征苏州的人员名单变动较大。教练团队仍以代理主帅毛毅军为首，助理教练为唐田、殷福福、文虎一和近期刚刚从梯队增援的王赟、沈俊，另有来自原教练团队、唯一留任的巴西籍体能教练威尔克继续辅佐中方教练。第二阶段联赛将由这支全新的教练组带队完成。

这一阶段中，申花共有七名U23球员可使用，包括之前出场率稳定的温家宝、刚刚从国家队归来的朱辰杰以及两名门将马镇、薛庆浩，一名后卫王毅，两名中场球员汪海健、何龙海。受相关报名政策限制，无法在足协注册从而无法递补参加中超联赛的四名2001梯队小将陈申吉、江勇捷、费尔南多、余航现已结束集训并离开一线队，均不会随队前往苏州。

另一名在赛季初完成一线队报名的小将朱越曾在10月初因肩膀习惯性脱臼接受手术治疗，经过两个月

的术后休养，他的肩膀基本痊愈，现阶段可以加入球队合练进行一些简单的有球训练，不过此番能否随队前往苏州赛区征战联赛还需要进一步的评估。根据医疗组的考量，朱越暂时不会和大部分队一同前往赛区，日后在他身体条件达到高强度比赛标准的情况下可能单独前往赛区和申开会合。

此外，申花原有班底中的外援人数发生减员。除了莫雷诺请假回国以外，受防疫政策的制约，滞留海外的巴索戈同样铁定无缘第二阶段联赛。受喀麦隆国家队征召并结束世预赛小组赛的比赛任务后，巴索戈直接奔赴法国，选择留在巴黎等待入境中国的许可，回中国参加剩余八场比赛在巴索戈下一阶段的规划之中，但喀麦隆前锋至今未获得“绿码”。根据时间计算，即使巴索戈即刻出发回到中国，也已经无法赶上第二阶段的联赛。因此，申花将以阿德里安、约尼奇和敦比亚组成的三外援阵容出击。

此前对阵青岛队的热身赛中，阿德里安下半场登场并贡献一传一射，不过他在赛后出现肌肉发紧的情况，为了保险起见，医疗组决定安排其单独调整，阿德里安因此无缘出战天津津门虎。昨天下午，他回归室外训练场并全程参加合练，基本能够赶上首轮与青岛队的对决。

## 朱辰杰：回到申花队后心情放松了

踢完与天津津门虎的热身赛后，约尼奇肌肉发紧需要调整，近两天的训练地点以健身房为主，而刚刚回到球队的朱辰杰已经投入到室外训练课的节奏中。因此在昨天下午的训练课开始前，两人在健身房才刚刚打上照面。对于100多天未见的搭档，约尼奇向朱辰杰伸出手，两人击掌问好。如不出意外，这对中卫组合将在最后阶段的比赛中保持固定。尽管成绩对于申花已经无足轻重，但在朱辰杰的未来规划中，这八场比赛至关重要。

经过105天的封闭集训，朱辰杰和吴曦两人于12月5日回归康桥基地，目前正处于最后七天的“自主监测阶段”。按照规定，如无异常，两人明天即可完全解除防疫相关的隔离观察，因此基本不会对入驻赛区以及首场比赛的出战造成影响。

“休息了两天以后感觉很轻松，尤其是回到球队后内心非常舒服，有一种回家的感觉。”连轴转的奔波没有带来疲惫感，朱辰杰对下一阶段的联赛仍抱有期待，“12强赛是非常高质量的比赛，在这样的比赛中能够出场，对于我的锻炼价值肯定是很大的。这一段时间以来，我们从训练到比赛，

各方面的节奏都保持得很好。经过这两天的恢复感觉接下来能够以一个更积极的状态投入到联赛中。我也希望自己可以通过这八场联赛，把状态提升到一个更好的层面。”

12月12日联赛开打后，八场比赛之间只相隔三天，对于体能仍是不小的考验。如何合理分配体能并避免伤病等意外情况的出现，将是各家俱乐部首要考虑的课题。第一阶段联赛中，当时刚刚从伤病中恢复的朱辰杰曾经接受过密集战的考验，但相对而言，如



今长期系统的集训和多场国际大赛的磨练带给他更从容的心态去应对类似的赛程。“赛会制我们都踢了一段时间了，相对来说对于时间间隔较短的比赛都比较适应了，包括自己如何去调整也有了一定的经验。到时候在体能方面，我们肯定会根据比赛做一个合理的分配。”

在第二阶段，出生于2000年的朱辰杰可能不再是场上最年轻的球员了，小他1岁的何龙海有望迎来联赛首秀。某堂训练课开始前，两人一起提前来到健身房热身，顺势来了一场“桌式足球”的比拼。兴许是有媒体手持摄像机在场观战，两人稍稍有些不自在。在朱辰杰一记头球扣球失误出界后，何龙海笑着发问：“朱哥，你这是对我放水了？”朱辰杰立即摆手笑道：“没有没有，我这球没发挥好。”

作为队内众多年轻球员的榜样，朱辰杰乐于主动交流并分享自己的经验，“平时我们彼此之间经常会有一些交流，在场下就会根据球场上的配合方面去进行沟通。第二阶段的比赛中，我还是希望大家都能够保持一个全力以赴的状态，每场比赛都要去争取胜利。”

## 何龙海：心态变好了，向往国家队

对阵青岛队的热身赛开场仅5秒，带球突入禁区的何龙海闪电破门，不过因越位在先，进球被判无效。三天后再战天津津门虎时，再度首发的何龙海抓住了机会，在45分钟内连入两球。带着教练和队友的信任，找到进球感觉的何龙海在场上愈加放松自如了。不过，接下去等待着他的并不是轻松的联赛正式场合。

由于申花第二阶段的重心将是培养年轻人，何龙海因自身的位置和特点有望获得更多机会。“通过最近的训练，我感觉自己的状态提升得挺好的。毛导告诉我，第二阶段联赛，我可能会

有比较多的机会，但还是需要自己去把握好每一场比赛，好好珍惜每一次上场的机会。上场的话，肯定还是要先做好防守，其次再去提升拼抢和跑动能力这些方面。”

早前的足协杯赛中，何龙海完成申花首秀，其间共出场三次，贡献一次助攻，但因杯赛的赛制偶然性和成绩方面的压力，这名20岁小将当时未达到“崭露头角”的程度，因此暂时处于“练级”的初始阶段。“跟着球队踢了几场足协杯之后对自己的心态磨练了很多，此后的联赛里，自己在心态上会相对更放松一点。”除了通过

比赛积累经验，何龙海还以榜样的力量鞭策自己。他直言朱辰杰的国脚身份和场上处理球的方式都是值得学习的：“每个球员踢球的最大目标就是为了进国家队，我也不例外。我跟着朱辰杰能学到他的很多优点，比如处理球的冷静等。”

近期的训练中，球员时期有着“中场大脑”之称的王赟加入教练组，正在将经验传授给年轻球员。他通过细节向球员强调，头脑比身体更重要。何龙海透露：“王导叫我自信一点，带球、拿球、突破等各方面，他都告诉我，要我大胆放开。”

