

# 国脚战慧敏，执教男足闯中冠

想要用一个词或者一句话回答“战慧敏是谁”的问题，并不容易，因为贴在她身上的“标签”，着实有点多。

对华东政法大学的同学来讲，战慧敏是带着他们一起在运动场上挥洒汗水的体育老师；

对上海华正女子五人制足球队队员们来讲，战慧敏既是场上并肩作战的队友，也是场边运筹帷幄的主帅。

她是女子五人制足球国家队的现役国脚，是毕业于北京中医药大学球队队医，是带领男足征战中冠联赛的铁血女教头……

本版撰稿 本报记者 李冰

## “假小子”读书踢球两不误

现在的战慧敏已经想不起来自己留长头发的时候是什么样子了，“好像从小就是短头发，踢起球来利索点，打理也方便，然后就一直这样了。”

短头发的假小子形象，显然很符合从小就爱跑爱动的战慧敏的特质。

“好像也没啥特别的，反正到了那个年龄，不管男孩还是女孩，好像都喜欢踢球的，所以我也就跟着踢了。”作为足球城，大连浓厚的足球气氛让这个绿茵场上的“黑白精灵”成了战慧敏和其他同龄小伙伴的“玩具”，而她也就这么一边玩着，一边走上了自己的足球之路。

与其他堪称“发烧级”喜爱足球的父母不同，在踢球这件事上，很多都是战慧敏自己给自己做主。“我小时候比较好动，家长觉得踢球适合一些，就送我去体校学习，不仅是一技之长，也是为了锻炼身体，当然最重要的还是我自己喜欢踢球。”

因为喜欢，战慧敏这一坚持，就到了现在。

一边踢球一边学习的战慧敏，通过足球特招进入了北京中医药大学，并且一直跟队参加北京和全国性的大学生女足赛事，而从小接受专业训练

打下的扎实功底，让她不但在十一人制的足球场上游刃有余，并且迅速适应了五人制足球的规则与踢法，成为这个“新战场”上的佼佼者。

大学毕业后，战慧敏加入河南女足征战五人制足球联赛，并顺利入选了五人制女足国家队。2019年中国足协“一带一路”杯室内五人制足球国际锦标赛中，中国女足最终夺冠，战慧敏凭借着出色的发挥，获得了那届赛事的“最佳运动员”称号。

2020年9月，战慧敏开启了属于自己的职业新篇章，进入华东政法大学任教，而华政悠久的足球历史和浓厚的校园足球文化氛围，包括“燃灯杯”在内的各项足球赛事，让她一下子找回了当年自己在学校踢球的感觉，用战慧敏的话说，就是“成为华政人，我的一些想法和华政足球的规划更加契合了”。同年，战慧敏加入由华政校友成立的上海金山区华正足球俱乐部，战慧敏也和俱乐部一起，先后在中国足球协会女子五人制足球联赛、全国女子五人制足球锦标赛中勇夺桂冠，成为了女子五人制赛场上的“双冠王”，并于2024年8月成功卫冕中国足球协会女子五人制足球联赛的冠军。

## 曾担心镇不住申花等梯队球员

以主教练的身份执教一支男子足球队，而且参加的还是半职业性质的中冠联赛，对战慧敏而言，是机遇，更是挑战。

“有没有顾虑？坦率地讲，一开始肯定是有一点点的。”在战慧敏执教的这支华正足球队中，基本都是上海申花和其他职业足球俱乐部过来的梯队球员，能不能镇得住这些手下队员，无论从管理还是自身心理方面，无疑都是她必须要过的第一关。“好在俱乐部这边对我一直都非常支持，而且我的性格也很容易跟大家打成一片的，再加上队员们都挺照顾我的，也就这么过来了。”

事实上，成为华正足球队主教练之前，战慧敏就有过女足和男足教练“兼项”的经历。进入华政之后，战慧敏就已经以助理教练的身份，参与到男足的训练之中，并且带队出战上海市大学生联赛。作为同样是从大学校园足球走出来的运动员，战慧敏对于学生球员有着更多的了解和理解。“相对于职业球员，大学生的训练要困难得多，因为除了比赛之外，他们还有学业上的压力，但是换一个角度来看，只

要将学习和训练做好平衡，两者是可以相互促进的，这也是大学生球员的优势所在。”在战慧敏看来，与职业球员相比，大学生球员在基础能力以及比赛经验方面有一些欠缺，这就要求队员在场上必须更加注重团队配合。“作为球队来讲，个人与整体之间的作用是相互的，首先个人能力的提升，能够更好地帮助到团队，而只有在整体顺畅运行的情况下，球员个人才能就有更大和更好的发挥空间，反过来又能提高整个团队的战斗力。只有全队在场上相互弥补相互促进，才能真正起到1+1>2的效果。”



战慧敏的性格容易跟球员们打成一片

## 大球小球可以相辅相成

从北京中医药大学毕业后，战慧敏以球员身份加盟了河南女足，正式参加女子五人制足球联赛。

事实上，早在大学就读期间，战慧敏就已经在十一人制的“大球”和五人制的“小球”之间来回跨界，所以在她看来，十一人制足球与五人制足球虽然踢法与规则有很大不同，但是从足球规律或者说本质上讲，两者又是相通的，甚至可以相辅相成。“十一人制足球的场地更大，场上队员人数更多，整体的技战术要求、队员之间的配

以各种各样的“跑”进行体能储备的冬训期间，安排的却是各种“型号”的小范围对抗，而且不管是三打三、五打五还是七打七，都像五人制训练和比赛时那样，强调高强度对抗和快节奏转换，在规定时间内，几乎不给球员任何调整和歇口气的机会，而他最终的目标，就是利用球员的跑动和站位，将整个球场切割成为一个一个小的区域，通过给对手施加压力的方式，占据比赛的主导，从而将比赛纳入到自己的节奏当中。

人制处理的一些细节和方式方法应用到十一人制的局部，当你的预判和思考的时间比别人早和短，你出脚的速度和出球的速度就可以比别人快，场景更多决策更合理，优势是不是就能显现出来？”

“五六岁的小球员开始练球的时候，用的本来就是那种小号的足球，现在很多成年球员踢球的时候，还都能看到他们从小练习过五人制足球的影子，比如说巴西的罗纳尔迪尼奥，你仔细观察的话，就会看到梅西停球的时候，经常会采用脚底去踩球的动作，这个就是五人制足球当中最基本的要求，因为这样可以更精准地控制球的运行方向，同时保证触球速率更快，更好地做下一个动作，当然这也对球员对于足球运行轨迹与速度必须做出更加精准的判断，对球员能力也提出了更高的要求。”作为足球从业者，战慧敏不但专注做好了自己“一亩三分地”里的事情，对于现代足球的发展趋势，她也一直保持着关注，毕竟学习能力一直都是这位名副其实的“学霸”的强项，而眼下她很想要做的，就是把自己从踢大球到五人制足球经历当中的收获和经验，应用到日常的训练当中，希望更多的教练重视对于五人制足球训练给球员带来的帮助。“无论是曾经的日本足球，还是近来进步神速的东南亚足球，球员脚下技术是各种战术打法的基础和根本，五人制足球的训练理念和方法，确实可以在这方面给球员带来很大的帮助。”

近年来，随着国家体育总局、中国足球协会越来越重视五人制足球的发展，战慧敏也有了更多展现自己的平台。2024年，在上海市体育局的支持下，战慧敏代表上海队征战了第一届全民健身大赛（华东区）的比赛并一举夺魁，获得了第一届全民健身大赛总决赛的参赛资格。正和球队一起积极备战的战慧敏希望能够和队友一起捧起第一届全民健身大赛的冠军奖杯。



合要求自然也就更高，但是当球运行到某一个区域的时候，当双方队员集中到某一个相对狭小的空间内，进行控制与反控制的争夺时，很多五人制足球的东西，都是能用得上而且可以发挥出作用来的。比如三到四名队员之间的轮转，比如连续的二过一或者三打二，在对方紧逼的情况下把球踢出来，踢到对方防守人数相对较少、防守力量相对薄弱的区域，五人制足球在这方面对于球员的要求可能会更高一些，毕竟要想打出效果来的话，场上的每个队员都要参与进来。”

今年年初才接手申花队的俄罗斯主帅斯卢茨基给这支上海球队带来的肉眼可见的变化，应该能够验证战慧敏对于“大球”和“小球”之间关联的理解。上任之后，斯卢茨基在以往更多

从2026年世界杯预选赛亚洲区36强赛，到9月份中国男足国家队与日本和沙特队的两场18强赛，有很多像停不好球这样看上去不应该出现的“果”，真正的“因”，恰恰出现在青少年训练的那个阶段当中。“我们普遍的一种感觉，是日本跟韩国这些球员的球性都非常好，在高强度和对抗的环境中停球、传球都处理得比较合理和从容，其实这些都是从小踢球养成的习惯。从我接触的国外教练和队员来看，他们从小训练的很多内容都是以五人制足球为基础的，到了一定的年龄段之后，才会有大小球的概念。战慧敏也在思考：能不能把现在一些五人制足球的训练理念和内容跟十一人制足球结合起来，比如说提升局部的分组训练对抗强度，通过移动、通过五