



# 新鲜血液充实板凳深度

## ——热身战胜大连英博，一场2比0背后的故事

申花在海口的冬训已经来到了第十天。在这一阶段，申花队总共安排了四场热身赛，第一场与大连英博比赛已经在1月18日完成。最终，申花队凭借小将杨皓宇和戴伟浚上下半场各入一球，以2比0战胜对手。

关于这场热身赛，从场面到内容背后都有一些值得关注的细节。

本版撰稿 首席记者  
姬宇阳 发自海口

## 热身赛前明确“三原则”

1月9日，从上海出发前去海口之后，上海申花队在过去的多星期里，进行了多次的一天两练。而从1月18日开始，球队逐渐进入了热身赛的周期，根据计划，18日到26日球队将分别与大连英博、青岛西海岸、北京国安和天津津门虎进行四场热身。

首场热身赛前，申花主帅斯卢茨基已经明确了这场比赛的排兵布阵战略——上半场除了门将之外的10个队员，下半场休息时全部下场，下半场更换新的一套10人阵容。这是本场热身赛确定的



第一个基本原则。

第二个，是关于国脚的。申花的这些国脚是18日上午结束了在国家的健身房训练，中午才回到球队的。同样在这场比赛之前，申花教练组已经和几名国脚进行了沟通，并最终决定，在这场比赛中，将会让国脚在下半场上场踢45分钟。

第三是关于门将的。这场比

赛，申花队的场上门将薛庆浩是所有登场球员里唯一踢满全场的。与此同时，记者也了解到，申花队在21日和青岛西海岸的热身赛，将由鲍亚雄首发，并且会打满整个90分钟。

薛庆浩上个赛季是被申花租借到了南通支云，这赛季回到球队之后，如果不出意外，他有可能会成为球队2号门将。

## 国脚归来，战术训练提速

这是第一场教学比赛，虽然主教练也和首发的年轻队员说，就把它当做一堂训练，但它确实也是与未来一个赛季会遇到的中超对手进行的一场完整的90分钟的比赛。

赛后，教练组成员和记者谈到，由于之前的训练确实强度比较大，所以球员们所累积的疲劳，其实在这两天已经开始显现。而随着热身赛的开始以及训练转为一天一练，球员的体能状况和竞技状态应该会越来越好。

此前虽然球队也会进行一些内部的对抗，但训练和比赛之间还是有区别的。这场比赛最重要的目的就是在时隔一个多月后，让球员重新找到比赛的感觉。

上海申花的下一场热身赛将会在1月21日进行，对手是青岛西海岸。

而从现在开始，球队尽管把一天两练缩减为一天一练，但每天这一练的针对性将会比过去更

加增强。比如说昨天球队的训练，就花了不少时间操练队员们一对一的射门，未来一段时间里，训练中和联赛结合更加紧密的一些部分将会增多。

而在这场教学比赛过程中，斯卢茨基独自一人选择站在了相对比较高的地方对比赛进行观看，他更在乎的还是球队在整个比赛中阵型的移动是否能达到自己满意的标准。

在比赛进行过程中，和之前的训练一样，球队技术分析组的工作人员都会用无人机对比赛进行拍摄，这些都会在训练之后被送给主教练，由他结合这些视频，在给球员的战术课中进行一些纠正。

按照斯卢茨基去年给申花制定的战术，上海申花队是要在全场开始对对方展开就地逼抢的，而在这种不断提速的过程中，让对手的防线出现破绽，而本队可以获得一些机会。



## 杨皓宇破门，感叹训练强度大



申花小将杨皓宇热身赛进球

车玉玲摄

申花队像以往平常比赛一样，在下午2点15分召开了赛前准备会，然后下午2点30分乘坐大巴前往比赛场地，因为国足集训结束后三号场已经空了出来，所以申花和大连英博的这场热身赛，选择在了申花训练场隔壁的三号场进行。

斯卢茨基主教练为申花本场热身排出的首发阵容为：门将薛庆浩；后卫艾迪、金顺凯、陈晋一、马纳法；前卫亚马杜、特谢拉、吴曦、杨皓宇；前锋路易斯、米内罗。上半场大连英博安排了卡兰加作为单外援首发。

此前两个赛季效力申花的外援马莱莱来到球场并和申花队员、教练握手打招呼的时候，场上申花取得了第一个进球。新外援米内罗右路传球给路易斯，路易斯射门被挡，杨皓宇跟上射门得

分。上海申花1比0领先。

上半场比赛中，大连英博队也获得过单刀球机会，对方前锋卡兰加一对一的射门被申花门将薛庆浩扑出。

上半场结束之后，申花队在下半场开始时对首发阵容进行了大面积轮换，除了门将薛庆浩继续留在场上之外，其他10名首发全部被更换。于汉超、戴伟浚、高天意、谢鹏飞、徐皓阳、李可、朱辰杰、汪海健、王世龙、杨泽翔登场。

下半场最终由于汉超左路突破传中，戴伟浚门前破球，将比分扩大到2比0。

赛后，杨皓宇接受了记者的采访，据他表示，自己是在赛前的准备会上才知道这场比赛他被排进了首发阵容，他也谈到这次准备期的冬训确实强度很大，大家都感觉比较疲劳，对于申花现在在中前中场激烈的人员竞争，他表示这既是压力，同时又是动力。

## 人员储备能适应轮换

在中超外援人数基本确定的情况下，上海申花的一大优势在这第一场热身赛中已经得到了体现，那就是本土球员的板凳深度。

下半场，上海申花队把场上除了门将之外的其他10名球员全部做了更换，而下半场登场的10名球员于汉超、戴伟浚、高天意、谢鹏飞、徐皓阳、李可、朱辰杰、汪海健、王世龙、杨泽翔，其中除了王世龙之外全都是国脚级别球员，而蒋圣龙这场比赛下半场是没有登场，这个细节也可以清楚地显示申花本土球员阵容的厚度。这样的一套阵容，在联赛中是比较适合进行一些轮换的。

与此同时，我们也发现，在过

去的两个赛季，上海申花队的本土中锋方面其实是存在一定的短板，尤其是和北京国安相比。

而这个赛季我们看到，无论是U20男足国家队的前锋刘诚宇，还是刚刚加盟球队的王汉龙，虽然他们相对还比较年轻，但他们正好充实了申花队的中锋位置，弥补了比较薄弱的本土球员的阵容储备。

第一场和大连英博的热身赛，主教练并没有让王汉龙等年轻队员登场。在下一场或者后面几场热身赛中，我们要看看包括这些年轻队员，他们在比赛中的表现会如何。这可能将决定最终在确定赛季名单时，他们是否会被主教练列入比赛的报名名单。