



目标达成了 伊万很满意

——“加练”有成效，国足海口集训总结

对朱辰杰、蒋圣龙、徐皓阳、李磊、张玉宁和王子铭这些国脚来讲，18日上午的训练结束之后，他们要做的，就是从海口观澜湖足球训练基地的国足训练场换到旁边的上海申花和北京国安队的训练场。但是对中国男足国家队主教练伊万科维奇而言，刚刚在海口完成的这次2025年第一期国足集训，显然不仅仅是“加练”那么简单。

“首先是考察球员，特别是对新加入的年轻球员进行评估，其次是强化球员的体能储备，最后是解决技战术层面存在的问题。”在伊万科维奇看来，海口集训基本达到了预期，国脚们的表现也让他比较满意，接下来大家一起要做的，就是继续朝着18强赛小组赛出线的目标前进：“我们的目标就是要打好自己的比赛，确保获得本小组的前四名。”

本版撰稿 本报记者 李冰

新人 伊万获得新思路，不再额外“试错”

跟第一次入选成年男足国家队的侯永永、吾米提江·玉苏普、买乌郎·米吉提一样，吴少聪、杨立瑜、蹇韬三名“老”国脚也是第一次入选伊万科维奇麾下的这支中国男足国家队。

执教国足将近一年的时间里，伊万科维奇在这支球队身上逐渐打下了自己的“烙印”，而年轻化也成为他给国足带来的最大变化之一，而这样的变化，同样体现在了刚刚结束的海口集训上面。“我希望通过训练和比赛来证明年轻球员是有实力的，同时证明我们年轻化的方向是正确的。”伊万科维奇坦言，自己并非刻意为了降低队伍平均年龄而征召年轻球员，

“这次集训有很多国家队的常客没有来，但是通过这次集训，我们获得了很多新的想法，这对于球队准备下次集训有很大的帮助。我们这次来的队员比较多，也来了一些年轻队员。这样能近距离接触这些新队员，看到他们在国家队级别训练中表现出的水平和能力。”

事实上，伊万科维奇上任之初带队参加的几场比赛中，并没有对之前的国足阵容进行太大的调整，一定程度上，这也是他在18强赛小组赛前两场比赛结束后险些“下课”的主要原因。好在经过一段时间的“试错”之后，伊万科维奇放弃了继续依靠老将

打天下的想法，国足也在朱辰杰、蒋圣龙、谢文能、拜合拉木和高准翼等中生代球员的努力拼搏下，重新燃起了小组出线的希望。

世预赛18强赛前六轮战罢，中国队2胜4负积6分暂时小组排名垫底，但与此同时，目前排名小组第二的澳大利亚队也仅仅只有7分，中国队只是因为净胜球的原因，在同积6分的印度尼西亚、沙特阿拉伯和巴林等四支球队中排名靠后，从理论上讲，如果打好后面的四场小组赛，中国队依然有以小组前两名的身份直接晋级2026年世界杯决赛阶段的可能性。



归化 又一批“鲑鱼”进来了

正因为如此，剩下的这四场比赛对中国队而言，可谓场场都是“生死战”，考虑到届时可能会出现主力队员因为伤病或者累计黄牌停赛的情况，伊万科维奇显然需要提前做好准备。而且除此之外，在同组的印度尼西亚和巴林等队大概率会有新的归化球员的情况下，需要“求变”的中国队同样需要一些“新鲜血液”作为变数。

确定在新赛季重回中超的侯永永，上赛季在挪威第二级别的甲级联赛中当选最佳射手，他的到来，对于“失去”了阿兰、埃克森和费南多等归化进攻队员的中国队来讲，显然是非常有必要的，对此伊万科维奇没有否认：“我之前看过他（侯永永）的比赛录

像，非常想亲眼看一下他在场上的发挥。对于射手型球员，我们要通过更加仔细的观察来熟悉球员特点。”而侯永永也自信地表示，“希望能在未来几场世预赛中做出贡献”。

可以肯定的是，3月份重新开打的18强赛，伊万科维奇仍然会以前面两场比赛的主力队员为班底，然后在个别位置上进行针对性地调整，但无论如何，国足此次新人入队带来的“鲑鱼效应”已经开始显现了出来，老将李磊对此也不讳言：“年轻球员上来以后带来很多活力，我作为老队员跟他们比着练，对自己也是一种历练，这些年轻队员适应很快，从每天的对抗强度就能看出来。”

从2024年2月24日正式出任中国男足国家队主教练到现在，将近一年的时间里，伊万科维奇与手下这支球队的磨合，一直都在继续。

“此前每次集训，因为都有比赛任务，所以训练更多的以调整为主，技战术方面的内容很难用更多的时间去细抠。”在被问到国足此次海口集训与以往有什么不同之处时，一位国脚给出了自己的答案：“要求更细致，技战术方面也有了更深刻的理解。”

国足队员对伊万科维奇技战术要求有了更多了解的同时，对国足

磨合 要求更细致，定位球针对性补漏

队员同样有了更多了解的伊万科维奇也在训练当中动起了真格，毕竟这次的海口集训没有比赛任务，他可以完全按照自己的计划安排训练内容，为的就是在最短的时间内通过提升训练强度的方式帮助国足队员加强体能储备，同时通过业务学习的方式，强化球员对于技战术和打法要求的理解。

“虽然大家都很累，但都在咬牙坚持。”在老将王上源看来，国足这次在海口的集训，除了体能储备之外，针对之前比赛中暴露出的问题进行的针对性训练，对于教练与球员之间、球员与球员之间的进一步磨合非常有帮助：“主教练给每个人都提了细致的要求，给我们灌输他在战术上的想法。我们对他的要求也是越来越熟悉，更加理



目标 端正态度，力争前四

几天之前，在海口参加国足集训的韦世豪在个人社交媒体隔空向同在国家队的王大雷“示爱”：“我喜欢你很久了，我想要你签名”。王大雷则干净利落落地回了一句：“我给你个鞋底子。”

国脚之间的互动与沟通，贯穿着国足此次集训的整个过程，而差不多每个接受公开采访的国足队员都会表示，这一次国足集训的氛围，是最好的。这样的轻松，显然是国足主帅伊万科维奇希望看到的。

作为伊万科维奇的东欧“老乡”，2001年带领中国男足国家队成功打入日韩世界杯决赛阶段的米卢蒂诺维奇在上任之后着手做的第一件事情，就是“端正”手下球员的态度，为此他还特意戴上了一顶上面用英文写着“态度决定一切”的帽子。

米卢当时想要在国足队员脸上看到的，不是绷得紧紧的神经，而是那种带着自信的轻松。

参加2001年世预赛亚洲区10强赛的那支中国男足国家队，刚刚经历过四年前冲击世界杯的失利，而贴在他们身上的那张“标签”，则是“中国足球职业化改革之后最强国家队”。那时的国足当中，不但有范志毅、马明宇和李明这些老将，还有孙继海、杨晨、李玮锋等诸多中生代球员以及杜威、安琦这样的新人，但是在米卢接手之前，或者更确切地说，在米卢接手之后将近半年的时间里，却始终打不出与整体实力相匹配的表现和成绩。

一起“摸爬滚打”了一段时间之

后，米卢对于中国足球也有了更加深刻的认识，在他看来，中国球员并不缺少责任心和能力，也不是不想把比赛踢好，导致他们无法发挥出应有水平的关键，恰恰是由此给他们带来的巨大压力：“就像是射门，并非只有大力起脚一种选择，有的时候，冷静的头脑比脚法和力量更能决定进球与否。”

也正因为如此，在带队备战10强赛的过程当中，米卢有一段时间一直在用各种方式带着队员们“玩”，除了网式足球之外，他还会“赖”掉足协领导想要召开的一些会议，而且时不时地就会拉着一两个队员跟当时采访国足的记者们聊聊天，让他们“跳”出训练和比赛，而所有这些做法的目的只有一个，那就是让国足队员们能够放下包袱，把所有的注意力都集中在足球本身而不是场外的压力。

“为了准备此次集训，我们做了非常充分的准备，训练开始后，球员做了很多技战术训练和身体训练。除此之外，球队也在定位球这个环节进行了训练，目的就是让球员在场上集中注意力，针对不同的定位球战术进行防守。”虽然国足集训期间，不少中超球队也正在海口进行冬训，但伊万科维奇并没有安排任何热身赛，甚至日常训练的对抗内容也并不多，他的目标，显然是3月份世预赛亚洲区18强赛小组赛的那两场比赛和前四的目标，一如王大雷在生日当天所说的那样：“我的愿望和大家都一样（打进世界杯），咱们今年一起努力实现这个愿望！”

