



半天的休息调整之后,上海上港全队于昨天开始,进入海外冬训的第一堂训练课。考虑到1月28日就要迎来新赛季首场比赛,球队的训练从一开始就进入高强度节奏,除了王燦超有伤在身独自进行恢复外,其他球员都参与其中。2020赛季的备战期,上港的起步比别人都早一些。

上海上港悉尼冬训首日亮点不少

祭出“黑科技” 适应亚冠用球

悉尼
游记



特派记者 刘闻超

考虑到新赛季的首场比赛将在1月28日就开打,因此对上港而言,冬训除了要磨合队伍技战术内容之外,体能储备同样格外重要。这次到悉尼,教练组也带上了“新武器”来监督球员。

抵达训练场前,工作人员和助理教练们已经将当天的训练器械放置在场内,佩雷拉刚一进场,就和助理教练费利佩等人研究起训练中的站位和宽度问题。葡萄牙人在上港的第三个赛季压力依旧不小,前两年的冬训成果不错,今年在对球队更加熟悉的同时,对手们对于佩雷拉的执教思路其实也变得更为熟悉,要想取得突破,主帅必须要从训练中想点新花样才行。训练场边,三脚架上悬挂着的一个白色小盒子引起了大家的兴趣,据球队工作人员介绍,这是一个无线数据接收器,有别于以往将数据采集至电脑再打印出来,这个接收器可以在球员们训练同时,适时同步接收大家的心率、跑动距离等多项数据,供教练组在训练期间观看并发现问题,这样一

来,球员们更加没有“偷懒”的余地。

从首堂训练课的情况来看,球员们精神状态还不错,为了尽快调动大家,教练组直接给大家上了大量,早上的训练持续了两个小时,中午休整过后,全队于下午4点半出发,进入到第二练中。值得一提的是,这次球队带上的训练用球也和以往不同,经询问得知,此次用球正是新赛季亚冠联赛的比赛用球,由此细节也不难看出,球队希望从各个方面让大家做好准备,“第一场比赛就是亚冠资格赛,天气、场地、比赛用球,都要适应起来,对球员来说,不同的球踢起来可能脚上感觉也不一样,包括对守门员而言也是如此。”

随着训练深入,教练组预计还会拿出更多“武器”来应对不同的训练内容,昨天上午,门将教练沃克照例在球场一端为几名门将“开小灶”,由于颜骏凌身在国家队,除了孙乐、施晓东外,这次球队还带上了小门将郭通,在度过最初的适应期之后,郭通和刘祝润两名小将也逐渐融入到全队的节奏当中。



←本赛季亚冠比赛用球



熟悉的训练场勾起众人“亚冠记忆”

当地时间昨天早上8点半,也就是北京时间清晨5点半,全队坐上大巴前往训练场,准备开启来到悉尼后的第一堂训练课。随着大巴驶入训练场大门,不少球员的记忆开始涌现,“2017年亚冠小组赛的时候来过这里。”傅欢说。那个赛季中,上港于亚冠小组赛提前出线,最后一轮客场对阵西悉尼流浪者,对手的主场坎贝尔体育场,正是此次上港在悉尼冬训期间的主要训练场之一,“那场比赛,武磊开场第一

分钟进了一个球……”大家边走边回忆着。说到武磊,队友们自然而然开始聊起前几天西班牙人对阵巴萨的比赛,武磊的进球点燃了国内外各大媒体,作为昔日队友和好兄弟,上港球员自然也为他感到高兴。

对李圣龙而言,这片场地同样具有特殊意义,那场对阵西悉尼流浪者队的比赛中,李圣龙替补出场踢了45分钟比赛,那是他在经历跟腱伤病与U23球员政策冲击后,时隔一年半的

首次出场,“有点累,但这毕竟是第一场,也是个重新开始,此后一定能够越来越好。”那天,他不无感慨,父亲李龙海很少来到现场观看儿子比赛,不过那天,他却一起来到悉尼,在看台上为儿子加油。转眼之间已经2020年,重回故地的李圣龙,无意之间也在回味着成长,从重回赛场,到如今成为球队中的主要成员之一,上个赛季于三线为球队摧城拔寨,今年,刚刚在元旦完婚的他期待着能够越来越好。

奥斯卡希望今年卫冕“助攻王”

一天的训练在高节奏和高强度中度过,相比上午的有球训练,下午则更多是身体核心力量以及体能的训练,队员们分成两组分别完成爆发力、耐力以及上肢力量等不同项目的测试,几组训练下来,大家已经满头大汗,当然,这仅仅是刚刚开始。

“每年的冬训都是一个打基础的过程,为了应对新赛季的各项比赛。经过昨天一天的休整后,今天开始教练组就给我们上了一些量,当然,在来到悉尼之前,我们已经在上海有过一段时间恢复,所以整体上可以逐步进入冬训的这个节奏当中。”于海说,“毕竟1月底就要打比赛了,等过一段时间,慢慢会开始抓技战术和球队的整体打

法,随着时间推移,身体上肯定会慢慢疲劳,这时候就需要咬牙去坚持,更多地磨练自己。”

第三个赛季执掌球队的佩雷拉,对一切已经相当熟悉,尽管如此,从首日的训练来看,诸多细节地方,葡萄牙人还是习惯亲力亲为。过去两年,球队在整体防守和人员阵型上有不少创新,眼下,队员们也在猜,今年会有什么新花样。当然,无论如何调整,目标显然是一致的,那就是比去年做得更好。“无论是国内球员,还是外援,我们的梦想都是一样的,希望有一个更好的赛季,作为我自己来说,也期待着有更多助攻和进球,从而更好的帮助到球队。”奥斯卡说。这

个假期,奥斯卡过得非常充实,既陪伴了孩子,又和妻子举办了结婚十周年纪念庆典,现在回到球队,他将全部专注放到了足球上。“我们每个人都想念足球,我也很高兴能和大家重新聚在一起,我们需要全力以赴,当下最重要的事情,就是做好备战,打好月底的亚冠联赛资格赛,这场比赛对我们非常重要。”一本正经接受采访的奥斯卡,自然也没放过任何一个开玩笑的可能,对比之前刚刚放下哑铃就被媒体拉来接受采访的于海,奥斯卡的脸上却没有任何汗水痕迹,用他的话说就是:“他说话的时候,我就在旁边把脸上的汗水都擦干净了,毕竟我比他更注重形象。”

孙祥奚志康“披挂上阵”

出征悉尼的队伍中,还有一张熟悉面孔,那就是孙祥。就身份而言,如今的“二哥”已经不是大名单中的一员,作为俱乐部副总,这次以管理层一员的身份随队出征,感觉多少会有些不一样,当然,在这一过程中,还是多少会让人从他身上,看到一些熟悉且职业的地方。

“到了场地之后,早点出来,我和你活动活动。”出发去训练场前,孙祥对着傅欢说道。刚加盟上港那几年,孙祥和傅欢就曾当过一段时间室友,在傅欢眼里,孙祥既是队友、队长,又像是大哥,训练比赛之余,生活上也从没提点和帮衬自己。球队前往训练场一共有两辆大巴,球员、教练组以及工作人员分别出发,看上去只是为了让队员们路上“舒服”一些,但这一小细节多少能在心理层面带给大家一些不同。

鲜为人知的是,去年6月亚冠客场对阵全北时,球队同样在训练和比赛途中,采用了这一做法。昨天训练正式开始前,大家各自组队进行了抢圈热身,除了孙祥,助理教练奚志康通常也是此时的“主力一员”,和球员们一样,孙祥也换上了训练服,一阵

