

亚冠报名 接近四分之一的淘汰率

不想被减法 就要拼命做加法

眼下跟随一线队冬训的总共有28名球员,加上被国字号球队征调的曹赟定、朱辰杰、蒋圣龙、刘若钒和周俊辰五名队员,总数就已经达到了33人。如果用满了所有引援名额的话,申花一线队的人数或许会接近40人……

特派记者 李冰 发自海口

“现在的情况,其实每个队员的心里都很清楚,可能对主教练崔康熙来讲,眼下是最难的一段时间,同时也是最容易的一段时间。说难,是因为今年冬训的时间比往年少,崔康熙必须在最短的时间里把以前需要两个月做完的事情做好;说容易,因为很多东西的决定权不在崔康熙,而是在队员自己手里,要不要练,要怎么练,这些都不需要崔康熙去操心,到时候队员自己把答案交到他手里就行了。”昨天上午,当几乎所有队员都在规定时间内完成了教练组规定的有氧跑训练内容之后,场边的工作人员对于球员这样的表现一点都不意外:“以前总是说,球是给自己踢的,然后教练还得盯着,

队员才会去练。现在很简单,你不练,到时候你就报不了名,然后就踢不上比赛,到时候还指望谁帮你啊?”

按照亚足联的规定,参加今年亚冠联赛的各支球队在1月10日递交了一份参赛队员名单,就在昨天,网上流出一份申花队的25人名单,但是据申花方面表示,球队上报的是一份包括目前队中四名外援莫雷诺、沙拉维、伊哈洛和金信煜全部在内的28人名单,网上的那份并不准确。此外,在小组赛开始前七天,各队还有一次补充报名的机会,具体就是可以补充或更换“5+3名球员”,其中任意理由更换五人,伤病理由更换三名,由于申花今年的内外援引进工作仍在进行当中,不出意外的话,届时上报的第一份名单肯定会有一定幅度的调整变化。

而对正在海口参加冬训的这些球员来讲,其实早就已经感受到了“减法”带给自己的危机。加上刚刚从预备队上调过来的朱越,眼下跟随一线队冬训的总共有28名球员,加上被国字号球队征调的曹赟定、朱辰杰、蒋圣龙、刘若钒和周俊辰五名队员,总数就已经达到了33人。考虑到球队今年要在亚冠、中超和足协杯三线作战,2月5日还有一场与广州恒大队的超级杯比赛,申花队的内外援引进工作也在按部就班地进行当中,如果用满了所有引援名额的话,申花一线队的人数或许会接近40人,而按照中国足协规定的报名规则,届时将有近四分之一的人无法获得一线队报名的资格,如此残酷的淘汰率面前,作为主教练的崔康熙自然不用担心球员能否以一种正

确的态度面对自己的要求了。

在崔康熙的冬训计划当中,球队第一阶段的训练会持续到本周末,然后就将进入以技战术演练为主的第二阶段。“正常来讲,体能训练的这个阶段结束之后,即便有队员跟不上,教练组也不会为了个别球员再单独安排这方面的内容了。但是对球员来讲,如果第一步没有跟上的话,身体条件没有达标,你就必须先补课,然后再进到下一阶段,这个是逃不掉的,但是当你在练体能的时候,全队不可能停下来等着你,也正因为如此,在申花俱乐部一位官员看来,球员身上的紧迫感和那股拼劲,都前所未有的高:“没办法,足球有时候就是这么残酷,你上去了,别人就得下来,想不被做减法,那就只能拼命给自己做加法,别无选择。”

上午9点半,全队乘坐大巴前往一家商业中心的健身中心,进行此次海口冬训的第二次力量训练。按照计划,申花将在冬训期间安排三次到这家健身中心的训练,下一次是在1月17日。从20日开始,球队的训练将进入技战术演练阶段,目前暂时确定了三场热身赛,能否用比以往短了一半的时间完成体能积累,接下来的这一段时间的训练效果至关重要。

2020年1月13日 海口冬训第五天

外援终于“合体”了

经过几天时间的“补课”之后,莫雷诺、沙拉维和伊哈洛三名外援的身体指标基本恢复正常,在得到球队医务组派发的“PASS”之后,从今天上午开始,他们正式与队友“合体”,全队走到了同一个“步点”之上。对莫雷诺来讲,受感冒和时差的双重影响,此前几天的时间里,每次到了凌晨三四点钟的时候就会醒过来,然后只能睁着眼睛熬到天亮,而今天早上他一觉睡到了早上6点多钟,起床之后,队长也迫不及待地把这个消息告诉给翻译王侃,让他不用再担心以后被自己“骚扰”了。

队长的好状态,也在上午的训练中显现了出来,跟随体能教练做完全部训练内容之后,莫雷诺主动给自己加量,练起了相当有难度的引体向上,而且一做就是将近二十个,而身高体重跟他差不多的韩国中锋金信煜只做了十个就撑不住了。

跟外援一起“痊愈”还有高迪,此前因为身体不适,他已经缺席了三天的训练。下午的训练开始前,绿地集团海南分公司的员工来到了球场上,与申花队员通力合作,拍摄了一部迎接鼠年新春的“贺岁大片”。虽然搞不大清楚身边的人到底在做什么,但喊出来的“申花是冠军”这几个字,却让伊哈洛异常兴奋,脱口而出的一句“漂亮”,也为申花教练和球员的这次客串

拍摄,画上了一个圆满的句号。

因为有了外援的加入,下午的“三角对抗赛”也格外激烈,时不时会打出一些精彩的配合与射门。凭借着沙拉维的两粒世界波进球,与他同在一组的莫雷诺也继一个多月前的足协杯之后,再次将冠军称号揽入怀中,他也用这样一次相当强势的夺冠,宣告了自己在2020赛季的“王者归来”。而作为失败的一方,除了要接受面向场外高喊“我再也不要做倒数第一了”的惩罚之外,作为小组队长的孙世林也吃到了主教练崔康熙亲自送上的“小灶”,用将近10分钟的“一对一教学”,结束了一天的训练。



2020年1月14日,海口冬训第六天

有人起得比失眠的莫雷诺还早

早上7点钟不到,莫雷诺就已经睁开了眼睛。来到海口的第六天,一直困扰他的时差和感冒总算是好了一些,这也让他终于可以全身心地投入到接下来的训练当中了。在拿到了加盟申花之后的第二个足协杯冠军之后,已经在上海生活了七年多的哥

伦比亚人,也拿到了一份新的工作合同,原本就十分自律的他,非常期待能在这次冬训中干上一场,打好2月初的超级杯赛和亚冠联赛小组赛。两年前,莫雷诺和他的申花队友在超级杯和亚冠联赛中先后败下阵来,那次不成功的经历,也成了他的一块心病,用队长的话说就是“必须要给自己和申花球迷一个交代”。

事实上,包括主教练崔康熙在内,申花教练组当中不少人每天起得比有些失眠的莫雷诺更早,趁着人少的时候到酒店附近去走一走,也成了他们一天当中最清闲也是最放松的一段时光。此次冬训,申花队下榻在距离海口市十多公里的观澜湖度假酒店,虽然这家酒店的各种设施都相当不错,但是对基本保持一天两练节奏的申花队来讲,再养眼的景致,那也只是“别人家”的风景。

对崔康熙来讲,他在这里需要“忍受”的诱惑更加折磨人。作为一家以高尔夫为主题的度假酒店,观澜湖拥有多块专业的高尔夫场地,尤其是到了这个季节,很多韩国人

专程到这里来打高尔夫。从球队到酒店的第一天开始,崔康熙便经常会碰到找到合影签名的韩国老乡,对在韩国足球界拥有极高地位和荣誉的老崔来讲,碰到这样的“追星族”很正常,但是对于球迷“下场打几局”的邀约,他也只能选择婉拒,告诉对方以后有机会再说,而他的心里自然清楚,这个“以后”基本上是没有以后的,因为即便是申花队白天没有安排训练,作为主教练,他和助手不但要制定完善接下来的训练方案,还要参考之前的各项数据,对球员的训练情况进行评估,打球的念头也只能是想想而已。

上午10点,申花队进行了此次集训的第二次有氧跑,与第一次有队员没能达标不同,虽然这次多了一组3x300米跑,但所有队员都能在规定时间内完成,这也为接下来的继续上量打好了基础,毕竟对崔康熙来讲,他所有的技战术要求都要在“跑起来”的基础上才能得以执行,一如他之前带过的全北现代球员在K联赛中做到的那样。

【申花冬训日志】

崔康熙婉拒
高尔夫邀约