



两年砥砺前行 中国女足奔小康

——奥预赛附加赛敲定明年2月

昨天上午,中国女足结束了在苏州的集训,吃完早餐后便就地解散,在下期集训的通知到来之前,姑娘们将先回到各自的俱乐部备战新赛季。来自上海女足的唐佳丽、张馨和方洁三位国脚将放假三天,周日回到东方绿舟基地报到。据了解,中国女足有意在上海闵行展开下一期集训,不过最终的集训方案和时间还需视情况变化而定。

本版撰稿 本报记者 徐杨一凡

训练“精准模拟” 生死战先存自信 单独住宿,避食“内脏”

前天,亚足联正式宣布,中国女足与韩国女足的东京奥运会预选赛附加赛将延期至2021年2月19日与24日举行,中国队将依照先客后主的顺序迎战韩国队,但比赛时间和开球地点尚未最终确定。

这两场附加赛之前定在今年3月举办,无奈受疫情影响,赛事多次更改开赛时间和地点,给中国女足的备战带来了极大的困难,姑娘们不得不在澳大利亚漂泊了一个多月,不仅身心俱疲,还面临着失去主场和比赛时间一拖再拖的双重压力。一直到中国足协多次与韩国方面协商后,双方的比赛将长时间推迟,中国女足才得以先回到国内备战。好在如今赛程基本尘埃落定,球队也拥有了足够的时间做好最充分的准备。

尽管距离比赛尚有近九个月的时间,本期集训的主要目的依然是做好这两场附加赛的演练。为了能全方位模拟与韩国队的“生死战”,中国女足

与江苏苏宁U16男足梯队进行了两场主客场制的热身赛,后者在场上模仿了韩国队的风格。与此同时,两场比赛期间还安排了五天的调整时间,在赛程上做到了与实战一致。最终,中国女足首战客场1比1平,次战主场3比2取胜。“江苏队的小男足没有任何保留,他们身体出色,速度很快,攻防都给我们带来了巨大的压力。”贾秀全毫无保留地称赞道,他觉得这两场比赛的锻炼价值很高,结果和比分反倒没有太多参考价值。

“胜负没有太重要。重要的是我们在模拟这两场比赛当中,从开赛到调整再到开赛,积累了很多调整经验。”贾秀全解释道,这样的模拟十分重要,可以让球员在各方面去适应比赛,他觉得队员们在过程中都顶住了压力,带来了令人满意的结果。

据贾秀全透露,从现在到明年附加赛前的每一期集训,球队都会安排两场主客场制的热身赛,以帮助姑娘

们更好地应对真正的“生死战”。当然,在比赛日期正式确定后,球队也将就此制定更具针对性的安排,并且视情况调整训练计划。

“我想其实最主要的还是做好自己,无论是进攻中,还是防守上,这个才是我们下一步需要提高的。”谈起与韩国女足的对决,队长吴海燕更注重球队自身的提高,“我们希望在细节上可以做得更细致一点、更精准一点。”老将马君也有相同的感受,她看到韩国女足自从去年换了教练,在阵型和打法上都有所变化,“但我觉得根本的还是我们从信心上不怕她们,而且我们的技战术也很针对韩国,只要我们把我们的水平打出来,拿下韩国队是没有问题的。”

和两位老队员一样,几乎所有姑娘都对与韩国女足的两场决战志在必得,也有尚未有机会和韩国队交手的小将坚定地表示,“虽然我没打过韩国女足,但进军奥运会我肯定有信心!”

除了备战明年的附加赛、强化技战术和阵容要求,本期集训还有另一个目的:为球员做好身体上的储备工作,让她们能在新赛季女超联赛中得到更好的发挥。

和男足赛事一样,今年女超联赛的复赛时间目前暂无定论,此前中国足协递交国家体育总局的详细开赛方案也尚未得到批复,预计最快到6月才能有所进展。不过,各大女超俱乐部都已经开始为新赛季忙碌了起来,有的正按照6月下旬开赛的时间表进行备战。与此同时,教练组还基于为中国女足培养边后卫的考虑,在本次集训中招募了多名边后卫,包括新补充的小将陈巧珠。

在谈及选人理由时,贾秀全从自身经历作出了回应,“目前女足各个俱乐部都缺边后卫,大部分边后卫是改位置的。我踢了一辈子后卫,这种后卫技术关键时候是没法代替的,需要积累太多太多,改位置的球员如果积累不够,就可能会在关键时候犯错。”

他表示培养一些专项位置欠缺的球员也是国家队的责任,因而希望能尽量把一些条件相对好的球员招进球队,但这一模式并不仅限于边后卫的培养,“将来也许其他位置,比如边前卫也多招进来两三个,重点培养。”

在后勤保障方面,本期集训依然遵循了较严格的防护措施,姑娘们每人都有单独的房间,用餐时被要求分开坐,平时也需要戴好口罩,尽可能将感染风险降到最低。此前,为了避开“五一”假期的出行高峰,中国女足还特地提前五天结束了上一期集训,中国足协也派车将部分球员和工作人员分批送到了机场和火车站。显然,安全问题依然是目前集训的重中之重。

至于饮食上,贾秀全并没有对姑娘们做特殊的要求,但姑娘们个个都很自觉,就算结束集训、外出就餐时,姑娘们也会习惯性地多加注意,以防误食一些不好的添加剂,同时避免食用牛、羊、猪肉和动物内脏等食物。

“实弹演练”最满意是球员态度 “这两年收获的不止感恩”

与上一期集训主打恢复的轻松氛围不同,本期集训在体能和技战术上做了更高的要求,重点解决王霜等球员归队后,中前场人员配置等方面的问题,球队大多时间维持了一天两训的节奏。姑娘们普遍表示,这次的训练要比上回累了不少。

“上一期集训,球员做了一个比较好的恢复和准备,现在大家的体能和技战术都差不多在同一个水平线上了。”贾秀全介绍道,他明白现代女足整体的对抗节奏和强度都非常高,姑娘们若想在赛场上有着持续、稳定的发挥,必须先将体能分配和技战术表现的结合进行优化。因此,他在执教过程中带领球队做了很多身体与体能方面的练习,其中包括带球往返的跑动训练等。

在4月的集训中,王霜、吕悦云和姚伟三名武汉籍队员一直到临近尾声时才得以归队,经过一系列身体与心理的恢复,再加上一些团队活动,三人已经完全回归到了集体当中,球队氛围也变得更越来越好。在贾秀全看来,王霜等三人调整得还算不错,已经打下了比较好的基础,能正常跟队训练了。解决了球员的问题后,阵容选择和战术磨合便成了首要问题,用贾秀全的话说,这一期集训“是真正技战术的准备”。

“从本期集训可以看出,全体队员的训练态度、比赛欲望和状态调整都很好,我很满意她们的表现。”贾秀全评价道,经过这些日子的训练和相处,他能明显感觉到队员们从态度到欲望,再到状态的恢复,都在往上走。

截至今年5月23日,贾秀全已经执教中国女足整整两年。评价起自己的工作,贾秀全用了“承前启后”四个字,“多少任教练为这支球队付出过,并不是只有我老贾带队的时候队员在进步。”他补充道,“球队在慢慢朝一个正确的方向走,这是最重要的。”

在贾秀全自己看来,带队两年来,中国

女足在打法、进攻和防守上都产生了不小的变化,变得更加积极主动了,姑娘们能在赛场上创造出更多机会,在传接球上取得了很大的进步,体能方面也较以往有了显著提高,“可能如果没有这几点进步,世界杯我们小组赛就会被淘汰。”

除了肯定球队在两年间多方面的训练成效,贾秀全也举出了球队尚需调整的地方,“当然我们技战术上还不尽如人意,这是我们需要努力的方向。再就是自信心,通过训练、通过亚运会在逐渐提高,希望她们能恢复过来。”