

上海女足 全力冲击新赛季

本周三，上海女足在东方绿舟基地和上海绿地申花上体女足进行了一场训练赛，这也是上海女足自1月下旬葡萄牙拉练回国后进行的首场对外比赛。此前受疫情影响，上海女足鲜有机会与合适的对手进行切磋，但随着防疫形势持续平稳，球队在接下来会继续寻找一些热身对手，“下周开始要逐渐约比赛了。”主教练水庆霞介绍道，球队计划联系一些男足梯队进行热身。

专题撰稿 本报记者 徐杨一凡

热身找状态 年轻球员受好评

对上海女足而言，和申花女足的比赛结果并不太重要，毕竟双方的客观实力存在着差距，球队更希望通过这90分钟的练习，在实战中对新赛季的阵容和打法进行磨合。

上半场，上海女足派出了主力阵容，包括刘洁茹、李佳悦、杨莉娜等老将，刚从国家队归来的唐佳丽、张馨和方洁，以及外援卡米拉等都悉数登场。目前，上海女足的阵容还算齐整，唯利弗兰妮和班达两名外援还在国外，而上赛季的队内射手王缪斯雯仍在养伤，能否赶上新赛季暂无法保证。

不过，或许是因为太久没踢比赛，上海女足在刚开始时稍显毛躁，出现

了不少传球失误，令场边的水庆霞急得“恨铁不成钢”，好在队员们很快便调整好了状态，接二连三的进攻令对手防不胜防。下半场，教练组换上了全部替补，年轻球员们表现令人眼前一亮，几次精彩的进攻引得场边众人叫好。

“因为训练这么长时间也没踢过一场正式比赛，再加上今天天气比较闷热，大家在比赛节奏的掌握上可能会差一点。”赛后，主教练水庆霞对球队的整体表现还算满意，“整体打得还可以。重要的是，我们要在这个过程中看看位置上要去做什么样的改进，下一阶段就在这个基础上再去训练。”



邱芳芳产后首秀 水庆霞满意

在比赛的下半场，水庆霞还派上了一位特殊的队员：在产后刚刚归队合练一个多月的老将邱芳芳，她是上海女足继张馨后的第二位妈妈级球员。

邱芳芳曾是上海女足的主力后腰，也是上海队夺得2017年全运会冠军的重要功臣，她在2018赛季结束后短暂地告别绿茵场，结婚生子，如今和张馨一样，重新回到了自己所热爱的足球事业。

对于邱芳芳的表现，水庆霞赞不绝口，“她的自律性很强，自我要求也很高。在刚开始合练的时候，她也不适应，反应很大，浑身酸痛，但她对于恢复状态的欲望是很强烈的，值得很多年轻队员去学习。”据她介绍，尽管邱

芳芳才刚刚归队一个多月，但她很早就已经在为回归球队做准备，产后在家休养时也常常自行训练，没有放松，因此个人的状态和身体指标都保持得还算不错。

“我恢复得还可以，但在有氧训练等方面还需要努力。”在邱芳芳自己看来，做了母亲之后，自己身上背负的责任更大了，也有了更多想要实现的目标，“好在我老公比较支持我，一个礼拜会带孩子来看我一两次，我休息的时候也会回家看看孩子。”

“其实关键不是年龄的问题，而是说你的内心是不是有渴望，有动机。如果有，那一切阻碍都不是问题。”水庆霞感慨道，“我们年轻队员需要在这方面有所提升，邱芳芳就是一个榜样。”

女超联赛复赛计划

按初步计划，第一阶段中，10支队伍将以单循环积分制的比赛形式进行九轮比赛，积分处于前四名的球队将进入争冠组，剩余六支队伍则进入保级组。

申花上体女足收获颇丰，主帅叶志竞——

“感受专业队的职业素养”

本报记者 龚哲汇

与上海女足结束教学赛的第二日，申花上体女足还是和往常一样，前往上海体育学院的球场进行训练。上训练课时，主教练叶志竞和教练组成员又强调了一次前一天发现的问题，同时观察球员们的状态。

周三下午3点，申花上体女足前往距离学校60多公里的东方绿舟，与上海农商银行女足进行一场热身赛。说是前来比赛，对于成立不到一年的申花上体女足而言，更像是一次讨教学习。对手上海女足不仅是常年征战女超的实力劲旅，上半场比赛几乎派上了全部主力，杨莉娜、张馨、唐佳丽等国脚级选手悉数亮相。“比赛其实是交流为主，我们球队是以大学生为班子的队伍，这次来也是感受专业女足队伍的职业素养。”叶志竞说道，“想让队员们感受对手的比赛态度，也希望与这样强队的交手找出自身的问题。”

最终，技战术、身体对抗和比赛经验占据上风的上海女足取得了教学赛的胜利。而另一边，对于去年刚刚升入女甲，走进职业足球的申花上体女足而言，与高水平球队切磋更是收益颇多。上半场比赛结束，叶志竞拿起战术板，半蹲着和队员们分析之后防守的要点，对于她而言，这次练习赛是对之前冬训的成果一次检验，也是难得的一次学习机会。

自3月集合以来，申花上体女足一直在学校内进行封闭式管理。一周六天训练，球员们从学校训练场到宿舍

园区，过着几乎每天两点一线的生活。“疫情期间学校采取封闭式训练，因此很难和外界的高水平队伍进行比赛，这次和上海女足也是第二次。”在此之前，申花上体女足曾前往基地与男足青训梯队有过一场热身赛，“很难有实战性的比赛，所以我们也相当珍惜这个机会。”叶志竞说道。

和当时升入女甲时一样，申花上体女足的目标一直清晰明确：保级为主，在了解女甲联赛对手后，看看如何在这个水平上进行补强和改进。虽然下赛季女甲的参赛球队可能会减少，主场也会改成赛会制，但叶志竞一直向队员们灌输一个理念，“摆正自己的姿态，但是比赛场上要勇于和对方去拼。”

申花上体女足的这场热身赛也引起了俱乐部的关注，得知比赛失利，俱乐部给予球队更多的是鼓励。在今年年初，在俱乐部的积极推动下，申花女足引进多名强援，本场比赛也都代表球队上场。“球队下赛季征战女甲联赛，离不开学校和俱乐部的支持。”

此前有消息称，2020赛季女超、女甲联赛计划在7月中下旬开赛，比赛形式拟采取分阶段赛会制组织进行，比赛分为分组和排位两个阶段。申花女足去年才升入女甲，就遇上如此动荡的赛制，球队要说没有压力是不现实的，叶志竞表示，“最近在做最后的准备，约了一些好的对手，提升队伍的职业素养。此后的冲刺阶段会做调整，为一周双赛和比赛强度做准备。”

7月下旬，女超联赛或在大连开赛

下周展开春季大练兵抽查

和其他的男足赛事一样，新赛季女超联赛的开赛时间也尚未正式确定，但比赛很有可能会在7月中下旬以分阶段赛会制的形式开打，举办地暂定大连，这一方案目前仍在等待有关部门的审批。

在今年的特殊情况下，女超联赛仍完成了扩军计划，参赛队伍从上赛季的八支增加到了10支，而新赛季女超联赛的赛制也将进行相应的调整，原本单循环主客场制的比赛将变为分组和排位两个阶段的赛会制比赛。

按初步计划，第一阶段中，10支队伍将以单循环积分制的比赛形式进行九轮比赛，积分处于前四名的球队将进入争冠组，剩余六支队伍则进入保级组。

在第二阶段的比赛中，四支争冠组的队伍将在三轮小组单循环后依照积分进行排名，后两名之间将进行单场的第三、四名决赛，而前两名将在决赛后决出最终的胜者。在保级组的争夺中，六支球队将进行五轮小组单循

环赛，这五轮比赛的积分将决定第5至第10名的最终排名。

尽管大致的时间和赛制已经提出，但具体的赛程安排尚未明朗，每场比赛之间究竟能有多少休息和调整的时间，这也是个未知数。“比赛的细节我们都还不清楚，所以在准备上可能会有点影响。”水庆霞解释道，“毕竟隔天一场球的节奏和一周一赛是不一样的。”

在水庆霞看来，赛会制的比赛形式对于各支球队而言都有利弊，一方面能在时间有限的情况下尽可能缩减赛期，另一方面将对球员的体能有很高的要求，“今年各队的水平都比较接近，各有各的特色，希望每支球队都能在比赛中发挥自己的特点。”水庆霞说道。

上赛季，女超联赛曾以压缩赛程的方式为女足世界杯让路，全部14轮比赛被安排在不到三个月的时间内举行，时间又恰逢盛夏，炎热的天气和密集的赛程令队员们苦不堪言。如今，队

员们将再一次经历这样的“魔鬼赛程”，教练组也已经提早做好了准备，计划利用余下一个多月的备战时间，为球员打好体能基础，因为就算是在北方城市踢夜场比赛，对球员的身体消耗也是巨大的。

以保持状态和预防伤病为主的上一阶段训练已经告一段落，随着新赛季逐渐浮出水面，接下来，上海女足将全身心投入到联赛的备战中去。“疫情期间我们磨合了好几个月，大家现在对比赛的渴望都很强烈。”杨莉娜说道，“我们的目标还是争冠。”

从下周起，中国足协将对女超、女甲联赛的18支队伍进行“春季大练兵”考核，这是中国足协针对各职业球队在疫情期间基础体能训练成效的测评。和各级男足队伍一样，女超和女甲球队每队也将随机抽取12人，分别进行yoyo测试、12分钟跑、5X25米测试、深蹲、卧推、原地纵跳共六项测试。上海女足将于下周三在东方绿舟基地接受抽查。