

德比

10月18日 10月23日 VS上海申花

上港选择以逸待劳



1比0力克北京国安，上海上港在第一阶段联赛中完成了对小组最强对手的双杀，提前一轮锁定苏州赛区第一的位置。当国安一边依旧在为个别判罚纠结时，上港早已学会不受外界干扰，专注足球本身。更重要的是，新援穆伊通过近几场比赛的连续首发，已经逐渐恢复个人身体状态。

昨天下午大连赛区最后一轮开打，绿地申花顺利赢下河南建业，锁定赛区第四的位置，这样一来，淘汰赛首轮的海德比已经呼之欲出。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

大连赛区的最后一轮比赛率先开打，在上港主帅佩雷拉带着蔡慧康一同出席赛前新闻发布会的时候，绿地申花正在同河南建业比赛，另一边深圳佳兆业的对手是江苏苏宁。单上半场，绿地申花就依靠毕津浩的进球确立两球优势，几乎提前锁定争冠组席位，当然，从实力上来说，这样的局面早在赛前也被不少人预见。

申花锁定大连赛区第四，意味着淘汰赛首轮将上演上海德比，在如此特殊的一个赛季中，这似乎已经是最能吸引眼球的一场对决了，毕竟在过往多个赛季里，两队联赛中的成绩对比形成鲜明反差，不过申花屡屡能在杯赛中有所作为。今年两队被分在两个赛区，对于上港的顺利晋级，外界普遍比较看好，倒是申花一边，直到最后一轮才完成出线。不过，在比较关键的最后几轮中，申花体现出了自身的顽强精神，尤其是在多名外援和国内球员受伤缺席的情况下，韩国籍主帅崔康熙开发出了多名球员的“错位”能

力，加上锋线上毕津浩的崛起，申花看似赢得侥幸，其实还是实力使然。

能够有上海德比观看，对中超的收视率来说，无疑会有一定推动作用，联赛进行到现在，虽然也有精彩对决，不过由于防疫防控等措施，部分场次虽有球迷，但整体效果与过往还是不同，当然，大家对于这样的情况也都能理解，毕竟安全是第一位的。

根据赛程，淘汰赛首轮的海德比，将在10月18日打响，从之前苏州赛区的几次有观众观赛的试点经验来看，这场比赛有极大可能也会允许部分球迷现场观赛，众所周知上海两队球迷每逢德比时的高涨情绪，这场比赛有望成为中超新赛季开战以来的“顶流”。与此同时，如果连德比这样的比赛也能做到安全、有序、顺利完成赛事的各项组织筹备和赛后工作，那么也有理由相信，未来更多球迷将有机会前往现场，为自己支持的球队加油助威。

“自由人”穆伊，“跑”起来让人安心

与国安一战，阿瑙托维奇遇到了一些小状况，奥地利人的肌肉不适，从而在征得同意后，被调整出首发名单，这样一来，上港首发的四外援就变成胡尔克、洛佩斯、奥斯卡和穆伊。在这当中，穆伊的出场依旧受人关注，不仅因为他初来乍到没多久，更因为这还是穆伊连续第二场在联赛中首发。他的体能行吗？这场他又会踢多久？这些都是人们的疑问，而最终，澳大利亚人再度踢满全场，表现出色。

“穆伊是个非常聪明的球员，也非常有经验，当然他还没有恢复到最佳，不过我对他的表现是非常满意的。”主教练佩雷拉表示。穆伊的首秀是9月15日上港对阵武汉卓尔，与国安一战则是9月25日，10天时间里，他就有过连续两次打满全场的经历，而与卓尔的比赛，他出战45分钟收获一粒进球。

那场赛后，穆伊坦言自己的出场原本不在预计内，而是佩雷拉和自己沟通后的结果，要知道在此之前，穆伊只参加过一次合练，并且在来到苏州赛区与球队会合前，他已经有两个月时间没系统性训练，就连佩雷拉也说，会耐心给其时间。

那么，又是什么令佩雷拉和上港改版了“计划”？首先还是穆伊出色的能力和职业素养。尽管休赛期内没有任何比赛或系统训练，但穆伊非常注意休息和保持身体状态，无论是效力英超还是现在来到中超，他从不会在休赛期内放松对自己的要求，来到上港后，穆伊很快在教练组的帮助下进入角色，一些基础的体能训练之余，穆伊在刚刚加入球队训练时，就开始动球，并且适当参与合练。在此期间，教练组有意识地让其扮演“自由人”的身

份，参与到合练时对两边队友的传接配合中，这也是一种帮助他尽快磨合的方法。其次，用以赛代练的方法，让穆伊提升体能和比赛状态，本身也是一种选择，穆伊是个经验丰富的球员，同时具备出色的技术能力，他很清楚自己的职责，考虑到10月中旬淘汰赛就要开打，从时间上来推算，届时正应该是穆伊的体能调整到位的时期。

从最近几场比赛的跑动情况来看，穆伊仍有提升空间，但在传接球、选位和拦截对抗等方面，澳大利亚人的表现已经让人心里有底。与国安一战，穆伊和奥斯卡、杨世元组成的中场，限制住了对手中场的传接体系，即便是这样一个尚处恢复中的穆伊，在与永昌一战中，也能贡献90分钟跑动距离近1.2万米的数据，由此也可看出其出众的能力基础。

保护锋线有“力”武器

赢下国安的比赛中，阿瑙托维奇甚至都没有出场，尽管他在替补席上，不过为了保险起见，佩雷拉直到最后也没有让其亮相，一方面是由于，上港在整体上能够稳住局面；另一方面则是源于，淘汰赛即将开打，现阶段没有必要冒险，尤其是对于像阿瑙这样的重要球员。

据悉，在对阵国安赛前的最后一次训练上，阿瑙托维奇的腿部肌肉出现了不适，教练组非常重视这一情况，加之奥地利人的肠胃也有些“不舒服”，综合考虑之下，在征得比赛监督同意后，将其调整出首发名单。身为中锋，但阿瑙的体重较重，他的上肢占比更多，类似这样的球员，对于场地的“依赖”其实也更多一些，因此每到一个地方训练或比赛，阿瑙都会提前走上球场，感受一下场地的硬度，即便不是为了自己，也会提醒队友们注意保护膝盖等关节。首循环面对国安时，阿瑙就在赛前踩场时指出，场地情况非常不错，这也让他和

队友们在比赛中显得颇为兴奋。

第一阶段至今，阿瑙已经为球队打入七粒进球，是队中的最佳射手，当然这样的成绩还不能令他个人满足。“从整个联赛来说，我的进球数还不充足，我期待能够打进更多球。”阿瑙说。最后一轮面对重庆，对上港来说已经无关紧要，真正重要的，还是10月中旬开始的淘汰赛，上海德比向来比较激烈，上港也需要一个健康的阿瑙在锋线摧城拔寨。

相比之下，胡尔克的情况颇为喜人。自从赛季初因为肌肉问题受伤缺席了一段时间过后，胡尔克复出之后的状态一场比一场好，这不仅体现在其最近几场比赛中的射门发力和控制感上，更体现在队长在球场上的跑动情况。与国安一战进行到近80分钟时，胡尔克依旧能够和队友一起实施高位逼抢，这便是一种证明。此外，比赛中他还两次击中立柱……一个状态饱满的胡尔克，将是淘汰赛里上港队的有力武器。

今晚 20:00 苏州市体育中心
重庆当代 VS 上海上港
五星体育 直播



上港预计首发阵容

今夜返沪，一解封闭之苦

今天晚上，上港将迎来和重庆当代的第一阶段最后一战，比赛结果已经对积分排名没有任何影响，主要的看点在于继续磨合阵容，以及几名轮换球员的表现。

“全力以赴打好最后一场比赛，也是为了第二阶段比赛做好更充分的准备。我们会尽自己最大努力拿下3分，同时为大家踢一场非常有观赏性也非常精彩的比赛。”蔡慧康说。今年他的出场次数不多，不过在有限的几次亮相中，老蔡还是表现得非常出色。作为队中最具防守技术和最能对抗的防守型中腰，未来的淘汰赛上，蔡慧康或许有理由获得更多机会。

踢完和重庆当代的比赛后，上港队就将连夜返回上海，虽然苏州距离上海较近，但是毕竟在同一个地方封闭训练和比赛了两个多月，身体和心理上都已极度疲劳，这几天里，队员们们都盼望着能够早日和家人团聚，

“两个月的时间，孩子估计都长高了一点，确实非常想念他们。”这几乎是几个奶爸球员共同的感想。和上港一样，苏州赛区其他球队也都尽可能想要第一时间返回各自驻地，14轮比赛本身不是最累的，累的其实还是精神上的消耗。

返回上海之后，上港预计将会有一周不到时间的假期，然后全队就会重新集中开始第二阶段的备战，当然，这段时间里，所有人最重要的任务还是保持健康，避免不必要的伤病。至于德比，其实队里上上下下暂时都没有去顾及，一来就目前来说，休息调整是最重要的；二来对于德比的比赛，大家其实也都非常熟悉，毫无特殊可言。正如奥斯卡之前说的那样，两个赛区的人，但凡有时间，也会关注对面赛区的比赛，毕竟进入争冠组的球队，都渴望获得更多，而任何一支想要走到最后的球队，总是要面临最大的挑战。