

莱劲了, 不打无准备之仗

5比0大胜山东泰山, 海港冬训热身5胜1平——

尽管只是一场热身赛, 不过5比0赢下山东泰山, 还是令外界对海港近期的状态颇感兴趣。自1月底集中之后, 海港队已经进行了两个月的系统训练, 并且完成了六场热身赛, 这一数字堪称目前中超之“最”。此前经历了阑尾炎手术的核心奥斯卡, 此役也登场亮相, 莱科迎来了迄今为止外援阵容最齐整的一场比赛。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

奥斯卡归来

奥斯卡回来了, 相比热身赛的胜利, 这是更值得海港队高兴的事情。在经历了阑尾炎手术及相应的休养过程后, 海港8号在同山东泰山队的比赛中登场亮相, 完成了自己冬训备战以来的第一场比赛。

从去年12月结束亚冠征程回国以来, 奥斯卡绝大多数时间都留在了上海, 因为隔离的关系, 他甚至都没有像往年一样度过去年圣诞节, 而是在解除隔离后与家人一起补办了一场小小的家庭晚会。今年1月底球队重新集中后, 奥斯卡就第一时间投入到全队合练中, 球队的五名外援中, “名气”最大的他, 反而是最早“开工”的一个。

不过, 奥斯卡的这个冬训也经历了些许状况, 首先就是伤病。由于在训练中腿部受了点轻伤, 奥斯卡并没有参加球队同浙江队的前两场热身赛, 其实, 巴西人的情况并不严重, 不过考虑到奥斯卡对球队的重要性, 队医和教练组出于保险起见, 还是让其休息为主。复出之后, 奥斯卡又在3月初进行了一个阑尾炎切除的小手术,



当时从确诊到手术, 也仅仅是用了一天时间而已, 主要目的也是为了防止进一步感染。休养过后重新出现在大家面前, 是在新援李昂到队的那天, 也正是从3月下旬开始, 奥斯卡逐渐恢复了训练, 并加入到全队对抗当中, 直到上周六, “小金人”终于披挂上阵。

对于奥斯卡与全队的磨合, 以莱科为首的教练组并不担心, 毕竟奥斯卡与队友之间已经非常熟悉, 而莱科也早早为奥斯卡“留”好了位置, 新赛季中, 奥斯卡毫无疑问将依然是海港队的进攻核心, 不过在具体位置上, 可能会有一定前提, 当然这也要根据球队人员的实际安排情况而定, 但不管怎么说, 莱科还是希望能够进一步让其充分发挥在进攻端的才能。



“跑起来别停下”, 要求就这么简单

上任伊始, 莱科就表示, 自己会根据训练状态和训练表现来挑选球员。放眼整个中超, 海港可能是目前为止训练课时最长的球队, 一周七天内, 全队有六天都安排了训练, 无特殊情况, 教练组只会给大家一天假期。至于训练场上, 莱科的第一要求也很简单, 那就是“跑起来!”

此前的新援见面会上, 包括国脚中卫李昂在内, 大家不约而同地表达了对新赛季的憧憬, 其中冲击冠军是所有人共同的愿望。以海港队的人员配置和硬件条件, 这当然无可厚非, 不过从现实来看, 球队还是要从基础做起, 毕竟在上赛季, 海港队最终仅仅名列第四, 并未直接获得一个亚冠参赛资格。

“抓紧了, 我们要努力攀登。”俱乐部董事长张敏在新援见面会上这样说道。今年, 海港队将在中超、亚冠、

足协杯乃至全运会赛场上四线出击, 其中一线队从1月底开始集中, 莱科接替佩雷拉成为新任主帅, 要想超越率队夺取队史首座冠军奖杯的前任并不容易, 但莱科正在用自己的方式, 打造他的球队。

到队第一天, 莱科就为所有人定下了几条“规矩”。过去近两个月时间里, 海港队的训练基本在上午10点半开始, 教练组要求大家提前60分钟到75分钟到队。众所周知, 海港队中不少人已经成家, 有时候球员们会在送完孩子上学后前来基地, 这就要求大家也和普通上班族一样, 体验早高峰的交通情况。早上训练的另一个用意在于, 教练组希望所有人都能在前一天晚上充分休息, 毕竟一旦训练被安排在第二天下午, 队员们在思想上可能会略有松懈。“每天的训练都在90

分钟左右, 很紧凑也很疲劳, 剩下的时间就以休息为主, 晚上当然也可以晚睡, 但肯定会影响第二天训练的精神状态, 新赛季前的备战, 所有人都想努力表现, 一切取决于自觉。”一位队员说道。

作为主教练, 莱科自己当然也是这么做的。据说, 每天早上9点甚至9点不到, 教练组就会陆续抵达基地, 开始准备新一天的训练课, 虽然这些事情都会有所计划, 但大家还是会在每天训练开始前再进行一些小小的梳理。等到训练结束后已是中午, 球员们各自回家, 但主教练莱科通常会继续留在基地, 或是与助手们开会, 或是继续独自工作, 直到午后才会离开。不打无准备的仗, 执教海港的第一年, 莱科正在为所有一切做着准备。

“减少原地等待时间”

“我看了咱们球队上赛季的十多场比赛录像, 我很清楚目前咱们的配置以及一些关键球员, 我会根据我们的目标去让球队有所提升……”第一次在公众面前亮相时, 莱科这样说道。如果要用一个词来形容过去两个月冬训的关键, 那就是“跑起来”。

让球队跑起来, 这其实不是第一次从海港队的主帅口中说出, 佩雷拉、博阿斯乃至埃里克森都曾这样要求, 不过在战术细节上, 几位教练则有一些不同。2019至2020两个赛季中, 海港队在武磊离开后, 改变了原有的技战术体系, 球队反击端的纵深速度有所减弱, 也正因如此, 教练组采用了三后卫体系, 拉开球场两边宽度, 从另一个角度去实现球队阵型和攻防转换平衡。

然而, 在上赛季的多场比赛中, 海港队还是凸显了技战术打法单一, 尤

其是破密集防守时困难的老问题, 尤其是在第一阶段对阵青岛以及沧州雄狮时, 海港连续被对手逼平。第二阶段开始后, 球队依然无法在90分钟内取胜。对海港队来说, “跑起来”不仅仅需要穿插跑位时的设计, 莱科更希望全队能够在场上形成一种习惯, “减少原地等待的时间, 随时用跑动投入到比赛中。”

既然要“跑起来”, 体能自然是重中之重, 这一点, 球员们在训练课的强度上感受颇深。每天的训练课中, 来往于球场两边的折返跑总是必不可少的, 教练组会对球员们每天训练中的跑动情况进行数据采集。最近一段时间, 球队在训练之余还安排了不少热身赛, 即便如此, 教练组也没有降低日常训练中的跑动环节, 动辄近万米的跑动距离并不少见, 在这点上, 本土球员和外援都是同一标准。



冬训见闻

零封不代表防守没问题

5比0战胜山东泰山, 海港队的状态确实不错, 尤其是几名外援, 延续了冬训以来的良好状态。阿瑙托维奇此役再度破门, 过去六场热身赛中, 阿瑙全部出场, 总共打入七球; 洛佩斯也打入一球, 而穆伊更是上演帽子戏法。

冬训至今, 海港队已经踢了六场热身赛, 战绩为5胜1平, 其中面对两支中超球队都取得了大胜, 包括之前4比0战胜青岛。反倒是对阵中甲球队时, 球队赢球但比分颇为接近。相比进攻端的人员构成, 海港队今年更多的变化, 其实还在防守端, 除了阵型体系的转变外, 人员变动更为明显。石柯离开之后, 海港队引进了国脚中卫李昂, 不过由于身在国家队集训, 李昂目前还没有参加过任何一场俱乐部的热身赛。

此外, 海港队还引进了克罗地亚中卫迈斯托罗维奇, 在接受采访时, 迈斯坦言目前自己的状态只恢复了六七成, 无

论是个人还是整体防守, 海港队目前都没有处于最佳。

能够零封对手, 是全队的努力, 也不乏运气成分。以此役对阵山东泰山为例, 对手几名国脚同样缺阵, 蒿俊闵、费莱尼因伤缺席, 尽管新援孙准浩出场, 但以阵容情况来看, 泰山队不如海港队齐整。不过, 泰山一边也有不少破门机会, 如果把把握得好, 刘洋同样可能收获至少两粒进球。

另一方面, 在之前对阵青岛队、南通以及浙江队的过程中, 对手的外援并不齐整, 相比之下, 海港队的可用人手也更多一些。综合上述几点因素, 也给海港队提了个醒, 热身赛胜多负少固然可喜, 自身在比赛中出现的问题还得重视起来。随着时间进入到4月之后, 海港队将迎来更多阵容更为齐整的热身对手, 未来两周里, 上海海港队还将同苏州东吴、长春亚泰、昆山FC等队相继交手。

