



唤醒

新赛季

三个月的冬训备战转眼已过，海港即将在明晚迎来新赛季中超首战。俗话说，好的开始是成功的一半，从1月底至今，上海海港为了这个“好的开始”可谓付出许多，主教练莱科说，现在是时候用表现来兑现那些努力了。

本赛季正式亮相前，记者也就海港队在冬训中所展现出的状态做了一番总结，目前来看，今年的海港队有不少令人期待的地方，当然也有那么一些“问号”等待被解答。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

海港齐力断“津”

热身不败，冷静看待

上周三下午，海港队在源深体育场迎来今年冬训期间的最后一场热身赛，结果凭借奥斯卡的进球，1比0赢下武汉队。至此，在10场热身赛中，海港队的战绩为8胜2平保持不败，其中进攻端打入30球，丢球为八个，毫无疑问，这是一份漂亮的成绩单。

热身赛进球最多的是阿瑙托维奇，奥地利中锋一共打入八球。自莱科上任后，阿瑙被赋予了更多战术自由度，这样的调整令他如鱼得水，进球第二多的是洛佩斯和陈纯新，两人都打入四球。由于10场比赛均在封闭状态下进行，因此外界对于比赛的细节知之甚少，不过从个别场次的反馈情况来看，海港队还是能够做到在大部分时间里掌控局面。莱科在以往执教时，就以调教球队进攻出色著称，从海港队这几场热身赛的进攻表现来看，较之上赛季的确有着一定提

升。相比过往，海港队在进攻端减少了过多的两侧起球，而是更加注重在中路或肋部做文章，球员之间的跑动更有序和灵活，这些都是在球队身上发生的变化。

当然，海港也需要冷静看待热身赛的表现。首先，由于冬训只能在国内进行，因此在对手方面，可供选择的余地并不算多，对手整体实力也相对有限。海港的10场热身赛对手都是来自中超和中甲的球队，可是其中像面对山东泰山、武汉队这些球队时，对手阵中多名外援与核心球员缺席，反倒是海港阵容相对齐整。在面对风格相对硬朗的长春亚泰时，海港队2比2与对手战平，本赛季亚泰重回中超并且与海港同处苏州赛区，此外还有上海申花、北京国安等，严格意义上来说，海港并没有在热身赛中遭遇过与自己属于同一等级的对手。

“跑动”才是核心竞争力

最近一周，海港队进入到联赛开始前的调整期，过去两个多月时间里，球员们的一致感觉就是“疲劳”。尽管冬训向来都与劳累挂钩，但像今年这样高强度训练+高密度比赛的体验，却也是头一回，尤其是当球队面临热身赛时，教练组并没有相应地减低太多训练量。究其原因或许在于，莱科的新体系之下，跑动正是最为核心的关键点。

在比利时执教期间，莱科更习惯使用三后卫阵型，无论是进攻时的343，还是退守时的352，莱科注重球队的整体衔接，球员们的整体移动和互补尤为重要。过去两个赛季中，海港队开始尝试起三后卫阵型，从这个意义上来说，从佩雷拉到莱科，某些方面

还是有着一一定延续性。

对莱科而言，整个冬训，他都将“跑动”挂在嘴边，从中锋阿瑙托维奇到边翼卫乃至参与到进攻组织中的中后卫，都需要在比赛中付出大量的跑动，更不用说是由攻转守时的退防瞬间。热身赛中之所以教练组会经常起用聂孟、李申圆这些以往正式比赛经验较少的球员，一个主要原因就是几名小将的跑动距离颇为可观。今年冬训期间，海港队始终实行“做六休一”的节奏，每天日常的训练课结束后，全队隔三差五地还会进行单项的折返跑练习。显然，即将开始的新赛季，外界有望看到一支真正“动”起来的海港队。



奥瑙担当，锋线反围剿

尽管因为小伤和阑尾炎手术的关系，奥斯卡仅仅参加了个别几场热身赛，不过对海港队而言，巴西人的核心地位依旧是不容动摇的。复出之后的几场比赛中，奥斯卡有助攻、有进球，甚至都还没怎么使出全力，由他和阿瑙托维奇组成的进攻线，将是海港队新赛季最厉害的“武器”。

上周1比0赢下武汉队的比赛中，奥斯卡接阿瑙助攻，禁区角上推射远角破门。这一幕对海港球迷而言并不陌生，整个冬训期内，阿瑙的状态持续走高，倒是奥斯卡但凡有什么“风吹草动”就容易牵动所有人的心，毕竟巴西人太重要了。上赛季海港之所以没能在联赛中更进一步，奥斯卡关键时期的伤病是一大原因。

重回球队的阿瑙，在这个冬天练得挺苦，他的身体状态甚至能够支撑起他在单场热身赛进行到后半段时，依旧上演加速“超车”的画面。10场热

身赛中，阿瑙打入八球，其中他还因伤缺席过一场比赛，如此效率不禁让人对他的新赛季多了一分期待。

当然，漫长的赛季里，海港队也不能只依靠7号与8号，一旦两人在比赛中遭遇对手重兵围剿，其他人是否能够分担火力就变得尤为关键。迈斯受伤之后，洛佩斯获得了不少热身赛中的首发机会，他的速度和突破其实也是海港队所需要的。上赛季加盟球队后，洛佩斯先扬后抑，整体表现并未达到外界和自身预期。今年休赛期内，他接过了原本属于胡尔克的10号球衣，某种程度上来说，这也是洛佩斯证明自己的最后机会。

本土球员方面，李圣龙作为替补中锋在热身赛中打入三球，无论是单前锋还是双前锋，他都可以在球队需要时登场，此外海港队还有吕文君这样的多面手，足以增添前场进攻端的战术手段。

七人争首发，U23球员“内卷”升级

今年1月底球队重新集中时，海港队的阵容里就出现了不少熟悉的新面孔。说“新”是因为，这些人中有不少在上赛季租借在外，并且并非全部会经常出现在一线队的冬训队伍当中。这其中包括了张华晨、李申圆、聂孟、贾博琰等七人，新赛季中，这些人将与原有的一线队球员一起，竞争11人乃至18人大名单，当然也包括了那个始终需要留在场上的U23名额。

海港队所完成的10场热身赛中，李申圆和聂孟获得了不少机会，

其中1997年出身的李申圆上赛季租借至呼和浩特踢了一年甲，积累了不少经验。聂孟虽然没有外租，不过他的能力和特点早在2017年全运会以及上赛季的足协杯上为外界了解，并且1998年出生的他，今年还是U23球员。此外，像陈纯新在有上赛季的亚冠经历后，如今无论是在训练还是比赛中都显得更加从容，今年冬训期间，被莱科推上前腰区域的他，在10场比赛中打入四球，表现不俗。

过去几年里，海港队在U23球

员的使用上比较固定，魏震与陈彬彬基本平分了出场时间，陈威则是在颜骏凌受伤后才打上首发。今年在U23球员的使用上，莱科可能会有更多选择，除了陈彬彬、聂孟外，像张华晨以及被球迷们寄予厚望的贾博琰，或有望得到机会。

此外，去年亚冠联赛当中涌现出的刘祝润、彭皓，以及从武汉队租借归来的胡靖航，也都进入了海港队的联赛名单中，不过他们当中个别别人将率先征战全运会，结束之后才会回到球队当中。

迈斯伤缺，防线谁来撑

就在海港队出征前两天，冬季加盟的外援中卫迈斯托罗维奇，已经完成了自己的膝盖韧带手术。由于在同预备队的比赛中受伤，迈斯之前已经动身前往欧洲进行治疗和康复，他将缺席海港队今年的大部分比赛，这对于球队的整体实力、尤其是后防线的厚度来说影响不小。

主教练莱科上任后，首先提出补强的位置就是中卫，这也不难理解。三后卫阵型对中卫的要求颇高，石柯离队后，李昂的加入显得相当关键，与此同时，莱科希望能够为球队增添一名防线指挥官，迈斯托罗维奇被认为是合适的人选。加盟海港后，迈斯一步步在找回个人最佳状态，遗憾的是，意外却不期而至。

由于迈斯受伤时距离中超二次转会窗口关闭已不足一周，因此留给海港队调整的时间非常有限。这段时间里，海港队其实也接触过一些潜在的人选，然而欧洲冬季转会窗口早已关闭，即便是一些非主流联赛的球员，要想办妥手续来到中超的难度太大。至于一些国内球队的外援，要想直接占为己有更不容易。这种情况下，海港队唯有依靠自身克服难题。

迈斯伤缺带来的直接影响就是，海港需要在后防线上重新确立核心，包括王燦超、李昂、贺惯、魏震、于睿等本土球员将挑起大梁。此外，球队目前只有四名外援，一旦其中谁出现伤病或停赛状况，海港队将不得不接受少一名外援作战的局面。

