

# 厨师助阵 吃好喝好再踢好

首席记者 刘闻超

国足重新集结以来，外界就很少能接触到球队内部，而由于中超联赛进入间歇期，苏州赛区负责接待的酒店区域已经基本成为国足专属营地，尽一切可能为球队提供最好的服务。据了解，此次进驻国足红区的团队一共有近60人，其中队员27人，其他是教练、管理、医疗以及后勤保障人员。

“从去年到今年，苏州赛区已经具备了比较纯熟的赛事对接经验，在世预赛之前，苏州赛区还承接了女足奥预赛的任务，各方面的条件都比较成熟。”一位相关人士谈道。此次国足入住的是酒店的8号楼，在国足球员们入住后，整栋楼进入了封闭管理模式，每名球员入住的是单人间，虽然令以往一些固定的室友搭配被“拆散”，但也更加确保了所有人有更好的休息环境。

据悉，国足此次还自带了三名厨师，除了针对常规的中餐和面点外，还特别为归化球员考虑，准备了相应的食材。自5月中旬集结以来，一直到全部四场世预赛打完，满打满算之下，国足将在苏州赛区度过一个多月的封闭训练和比赛生活。有过去年的联赛经验之后，大家如今已经可以更好地应对。“比赛开始之后，时间就越越快了，球队里的氛围非常好，大家都很积极，这些在我到队第一天后就感受到了，我们所有人的目标都是一致的，并且我们也都非常期待比赛的到来。”武磊说。

封闭环境下的生活内容相对枯燥。国足除了训练外，大部分时间都会在酒店房间里。在这种情况下，教练组决定一改以往安排全员集体上理论课的方式，通过现代科技手段，以相对轻松的方式为球员进行业务培训。5月25日，每一名国脚分别从教练组那里领到了一部微型USB移动存储器，里面备份了有关国足本阶段赛事首个对手关岛队的各种信息资料，包括该队几名核心球员的技术特点分析资料也尽在其中。除了关岛队外，教练组还将结合球队备战“信息情报与技术分析工作组”获取的信息，为国脚们及时反馈其他三个对手的情况。



## 天下武功为快不破

快速传球和转移，拉开防守空间，稀释防守密度

本报记者 李冰

是骡子是马，终于到了要拉出来遛遛的时候了。

至少对正在苏州备战的国足队员来讲，最近这两天主教练李铁，跟前没有什么区别，自己该跑步就跑步，该训练就训练，一些细心的队员甚至注意到，“铁指导”吹额前头发的频率，似乎也跟以前没什么两样。

变化肯定是有的，比如网络上越来越多的关注，比如球队每天的训练量一直在调整，比如李铁训练时嘴里越来越多的“快”字。考虑到首战对手关岛队的整体实力和特点，在圈内人士看来，李铁一直强调的这个“快”字，很有可能便是打开国足第一场比赛胜利之门的把那把钥匙。

事实上，从李铁第一次以国家队主教练的身份带队参加2019年底在韩国釜山举行的东亚四强赛开始，就不断地向队员强化“快”的概念。虽然当时李铁带的是被外界称为“二队”的国足集训队，但李铁依然对球员提出了

非常高的要求。“首先是观察，然后是意识，最后才是做动作。”对于李铁对“快”这个字的理解，参加过东亚四强赛的一位球员至今记忆犹新：“李(铁)指导一直强调，快绝不仅仅是跑动速度和比赛节奏，是全方位的快。比方说当球在另外一边的时候，我这边就要提前做出判断，当球转移过来的时候，我应该怎么去跑位，怎么去接应，而不是等球过来的时候再去想怎么处理，眼睛要看到，脑子也要想到，当你每个环节都比对手快那么一点点的时候，比赛自然就在你的掌控之中了。”

受疫情和其他因素影响，已经一年多没有参加过国家队集训的武磊此次重回国足之后，非常大的一个感受就是训练时的节奏快了很多：“李指导在训练场上对节奏的要求非常高，这也是我一年半之后回归国足感受很深的地方，通过这种高节奏的训练，我们必然能够适应即将到来的洲际比赛。”

可以肯定的是，30日对阵关岛队的首场比赛，中国队必然要遭遇对手的密集防守，在自身不具备足够的“高

空轰炸”优势的情况下，国足只能通过快速的传球和转移，拉开关岛队的防守空间，稀释对手的防守密度，从而获得在门前的得分机会。此前这段时间的训练当中，李铁也延续了对于“快接、快传、快转”的要求，包括门将发球在内，都要强调一个“快”字。由于国足进攻线上以埃克森、阿兰和费南多这些归化球员为主，曾经在巴西留过学的李铁，在训练中有时会直接用葡萄牙语进行指挥，而核心同样只有一个字：快。

尽管李铁的心里也清楚，在缺乏足够的实力与磨合的情况下，“快”很可能会成为一把“双刃剑”，因为越快的传接球速度，同样意味着越大的失误风险，但是在缺少像保利尼奥、奥古斯托和奥斯卡这样具备绝对实力的中场核心的情况下，他也只能通过整体“提速”的方式，提升自身的竞争力。至于“快”字诀能否发挥出预想的作用，并且成为“铁家军”克敌制胜打好四十强赛的法宝，只能通过跟关岛队这场实战来检验了。

对手·关岛

## 主力24日进赛区 六将30日才抵达

北京时间5月23日晚间，国足四十强赛后半程的首个对手关岛队抵达上海浦东机场，在接受检测和必要的隔离后，于5月24日前往苏州赛区进行最后的备战。关岛队此次先从关岛飞抵美国旧金山，等多名在美国效力的关岛国脚与球队会合后，再从旧金山统一乘坐航班飞抵上海。抵达上海浦东机场之后，需要按照防疫规定在机场接受相关检测，并前往指定的隔离地点进行24小时之内的隔离。

此外，关岛队另有六名球员因故未能随队同机抵达，他们计划在30日飞来中国，虽然无法赶上与中国队一战，但仍能参加后续比赛。

对手·菲律宾

## 取消与印度热身 6月1日飞抵中国

菲律宾队将在6月9日与中国队进行四十强赛，他们原定于31日晚从迪拜飞往上海，不过菲律宾队改变了行程计划，将在6月1日飞抵中国。

此前曾有媒体报道，菲律宾打算与同在多哈热身的印度队进行热身赛，但由于印度目前疫情形势严峻，菲律宾又要前往中国进行比赛，他们的热身计划也受到了中国方面的关注。昨天中国足协方面已经确认，这场热身赛最终已经取消。

## 净胜球仍重要

本周日，2022年世界杯亚洲区预选赛四十强赛中国国家男子足球队与关岛队的比赛就将打响。由于双方实力存在巨大差距，国足此役的目标十分明确：不仅要赢，还要多赢。

因为关岛队与马尔代夫队还有一场比赛，虽然马尔代夫队首回合取胜了关岛队，但没有人能够确保关岛队不能在第二回合中战胜马尔代夫队。也就是说，国足所在小组中，谁将会是最后一名？暂时不能确定。

在这种情况下，与关岛队、马尔代夫队的这两场比赛，中国男足没有丝毫理由放松，不仅需要争取全胜，还需要尽可能多拿净胜球！只有在中国队对阵关岛队与马尔代夫队的这四场比赛中全部都压倒了菲律宾队，才能确保中国队在第一小组中能够处于竞争小组第二的有利形势之中。同时，在选择最好的四支或五支小组第二名时，一旦出现同分的情况，净胜球就变得尤为重要。这也意味着，国足必须在前两场面对关岛和马尔代夫夫的比赛中，都必须尽量争取净胜球。

事实上，主教练李铁已把进球视为球队30日比赛的重中之重，射门是近来国足训练课的重要内容。据了解，李铁对于国足的要求体现在两个方面，第一是提高射门的精确度，第二是加快传接球的节奏。为了提高射门精确度，教练组在射门训练时还专门安放小球门，所有射门必须打进小门才算得分。相比正常球门，小球门缩小了好几倍，球门宽度只有1米多，射门得分的难度因而大大增加。

# 狮子搏兔亦用全力，赢球比练兵更重要

文/李冰

国足第一场比赛应该怎么打？一百个人，可能会给出一百个不同的答案来。

单从赛程来看，先打关岛和马尔代夫队，后打菲律宾和叙利亚队，这种先“易”后“难”的比赛，对已经一年多没打过正式比赛的中国队来讲，显然是非常有利的，所以外界普遍的共识，就是主教练李铁应该把前面两场比赛当作“热身赛”来打，以练兵为主，为最后跟菲律宾和叙利亚队的“决战”做好准备。

很显然，没有必要质疑国足能不能赢下关岛队，如果李铁的球队在这种量级的对手身上还会“翻船”的话，自然也就没有必要到十二强赛去丢人现眼了——从这个角度来看，趁着这个机会练兵的想法也没错。

问题是，这个兵，到底应该是

怎样的一种练法？

上半场比赛如果能够大比分领先的话，教练员通常的做法，就是在先进行一定范围的轮换，让更多的队员上场去感受比赛气氛，找一找比赛的感觉。不过对中国队来讲，由于之前一直没有打过国际热身赛，参加集训的球员名单也一直在调整，包括这次参加四十强赛的队员，跟3月份在上海的那次集训相比，都出出现了一定幅度的调整，再加上蒋光太、费南多和阿兰这些归化球员的加盟，球员之间的磨合成为最大的不确定因素，毕竟想要形成默契，光靠训练肯定是不够的，更何况每次都时间有限的国足飞行集训。

就在这两天，曾经率领中国国家队打进2002年日韩世界杯的神奇教练米卢也给李铁支招，告诉昔日弟子应该注意的一些问题。不过，从当时的那支国足在世

界杯赛上的表现来看，问题恰恰出现在从2002年初到世界杯开打前这半年时间里的备战上面。为了打好世界杯，米家军可谓是从南“热”到北，从东“热”到西，打了不少场热身赛。或许是为了迷惑对手，每场热身赛中，米卢都会在上半场排出一套阵容，下半场再排出另外一套阵容，而从当时的比赛结果来看，以主力出战的上半场大多能跟对手打个旗鼓相当，输球则更多地输在了下半场，给人一种“收”着打的感觉，很多人也就此认定，国足有能力跟拥有菲戈的葡萄牙这样的强队掰一掰手腕。不过到了世界杯正赛上，主力阵容磨合不够的弊端很快便显现了出来，不管是首场打哥斯达黎加队，还是后来打土耳其和巴西队，国足上半场表现都还不错，但是到了下半场便无力招架，因为主力队员之前很少打满过全场，无论体能还是心理

上，都没有做好踢90分钟比赛的准备。

热身也好，练兵也好，对李铁和中国队来讲，参加这次四十强赛唯一的目标就是小组出线，所有的工作都应该围绕着这个目标来进行，也就是说，不管对手是谁，赢球都是第一位的。如果像2002年备战时那样，让主力队员“见好就收”，很有可能会出现到了打菲律宾和叙利亚队的时候，到了最后需要发力的时刻顶不上去的情况，作为主教练，李铁考虑更多的应该是主力阵容和能够上场改变战局的替补队员，而不是让多少人上场。更何况，对早已经适应了中超四到五天打一场比赛的国足队员来讲，四十强赛也是同样的节奏，应该不会出现身体缓不过来的问题，用比赛而不是休息来保持住最好的战斗状态，或许才是李铁应该做出的选择。