



15日集中以来,上海海港队就进入到紧张的季前储备期训练中。最近一段时间,球队在中方教练组带领下开启一天两练的强度,根据之前的计划,外援们会在本月陆续回归,而事实上,奥斯卡已经于上周抵达上海并现身世纪公园训练场。

本版撰稿
首席记者 刘闻超

队长带头 训练上量



归来! 奥斯卡加入合练

奥斯卡回来了。前几天,这位巴西球星就在个人社交账号上更新了自己的最新动态,其实在穿上海港训练服投入冬训前,他首先亮相的场合是队友魏震的婚礼,2017赛季是奥斯卡为海港效力的第一年,同样也是魏震为海港一线队出战的首个赛季,当时奥斯卡就对包括魏震在内的一众年轻队员提携不少,到现在为止,魏震已经逐渐能够在后防线独当一面,这次小兄弟的人生大事,奥斯卡没有错过。

值得一提的是,奥斯卡也是第一个回到球队的外援,根据计划,其他几人将在本月陆续回归。对奥斯卡而言,去年因家庭原因导致其错过了大部分时间的训练和比赛。尽管在巴西时也通过一些个人训练保持状态,但是那样的训练量与强度显然无法同正式比赛相比。上赛季中期,奥斯卡曾

短暂回到过球队中,当时他还为海港出战过两场比赛,个人有进球也有助攻。可惜在与武汉三镇的比赛后,奥斯卡再度离队,直到赛季结束才回归。虽然也代表海港出战了最后几场足协杯赛并且有过进球,但很显然,当时的奥斯卡并未处于最佳状态,最终止步足协杯半决赛也成为他和队友心中共同的遗憾。

在料理完家中事务后,奥斯卡期望能全身心投入到一个全新的赛季,这样的想法也体现在他的行动中。这一次他并没有和其他外援一样多享受几天假期,而是在球队集中的同一周就登上返回上海的航班。加盟海港队后,奥斯卡每年的助攻数都上双,更是一度连续三年荣膺联赛助攻王,有他在中场坐镇,海港队无论尝试哪种风格的足球,都有了流畅运转的基础。

本月15日,上海海港队重新于世纪公园训练基地集中,正式开启新赛季前的备战训练。据了解,当天30名本土队员全部到齐,外援则会在本月陆续回归。按照前期计划,海港队会先在中方教练组带领下围绕体能储备进行一些身体训练,然后在人员逐渐齐整后,投入到下一步磨合中。

一个月的假期过后,队员们对重回训练场感到非常高兴,而事实上自本月7日开始,就有人迫不及待地提前回到球场过过瘾。虽然长达一个月左右没有正式训练或比赛,不过从球员们的身形来看,大家显然没有在假期放松对自己的要求。当然,站在教练组的角度来说,自然也不会因此就降低对大家的要

求,相反这段时间的训练成果会在极大程度上为整个联赛期间的体能储备打下基础。自本周开始,海港队便进入到一天两练的节奏中,而且每堂训练课的时长都不算短,通常是上午结束训练后,队员们就会抓紧时间吃午餐,然后在下午2点左右投入到每天的第二练中。

说起来,这也是海港队时隔一个赛季后重新投入到相对系统的季前训练中。去年留给球队的准备时间仅有两周,这也直接影响到后续的比赛表现,今年大家都不想在一个地方“跌倒”两次。截至目前,海港暂无离开上海去其他地方冬训的计划,即便未来有变化,也要等到新帅确认之后才可能做出相应调整。



2023 “海港-上汽”杯
新民晚报 中学生足球赛

全国交流赛
我们的世界杯
2月24日-26日

主办单位: 上海市教育委员会 上海市体育局 新民晚报社
承办单位: 上海市足球协会 上海市学生活动管理中心 上海市青少年训练管理中心
上海市中学生体育协会 上海市校园足球发展中心 东方体育日报社
协办单位: 上海海港足球俱乐部 上海汽车集团股份有限公司
上海浦东足球场运营管理有限公司

SAIC 上汽集团
SAIC MOTOR

ROEWE 荣威

金地集团 | 上海
Gemdale 科学筑家

INFINITUS 无限极

上汽浦东足球场
SAIC MOTOR PUODONG ARENA