



独家揭秘

在完成了女足锦标赛第一阶段的三场比赛后，上海女足全员于上周末从昆明返回上海，马不停蹄地开始备战即将到来的女超联赛。

锦标赛的三连胜对球队的士气和凝聚力起到了很好的促进作用，当记者再次来到东方绿舟训练基地，发现上海女足的训练气氛比锦标赛之前火热得多，队员与教练、队员与队员之间的沟通变得更加频繁。正如高仓麻子所言：“这支球队正在一点一点地变好。”

随着新冠肺炎疫情得以缓解，新赛季的女超联赛终于恢复为熟悉的主客场制。同时，中国女足国脚们即将从西班牙返程回国，回到各自球队中备战。和锦标赛相比，女超联赛的竞争将会变得更加激烈，对于高仓麻子和上海女足而言，锦标赛首秀固然完美，接下来才是真正的挑战。

专题撰稿
本报记者 吴钧雷

中国女足结束欧洲拉练，世界杯次战海地女足 看到差距，找准方向

A组：新西兰、挪威、菲律宾、瑞士
C组：西班牙、哥斯达黎加、赞比亚、日本
E组：美国、越南、荷兰、葡萄牙
G组：瑞典、南非、意大利、阿根廷

B组：澳大利亚、爱尔兰、尼日利亚、加拿大
D组：英格兰、海地、丹麦、中国
F组：法国、牙买加、巴西、巴拿马
H组：德国、摩洛哥、哥伦比亚、韩国

本报记者 吴钧雷

北京时间2月22日晚，中国女足在一场国际A级热身赛中0比0战平爱尔兰女足，就此结束西班牙拉练之旅。中国女足在西班牙进行了四场热身赛，先后与皇家贝蒂斯女足、瑞典女足、维瓦尔竞技女足和爱尔兰女足交手，战绩为2胜1平1负。当地时间2月23日，中国女足启程离开西班牙，国脚们将返回国内参加3月进行的女超联赛。

四场热身赛中，和瑞典女足、爱尔兰女足的比赛更为重要。从风格上看，瑞典女足和丹麦女足相近，爱尔兰女足和英格兰女足相近。从实力上看，瑞典女足和英格兰女足是欧洲第一档球队，爱尔兰女足和丹麦女足的世界排名稍稍落后于中国女足。所以，这两场热身赛可以帮助中国女足尽快了解英格兰和丹麦两支世界杯小组对手。中国女足也在比

赛中尽遣主力出战，但两场比赛均未取胜。

与瑞典一役，中国女足在前15分钟的“崩盘”令人意外。也许是因为太久远离国际赛事，队员们自认为做好了心理准备，临场却发现差距巨大。虽然大比分失利令人沮丧，但这也是热身赛的重要意义，中国女足需要明确自身定位，找到和世界强队之间的差距，才能清晰地找到前进方向。和爱尔兰的比赛中，中国女足全场占据控球优势，但爱尔兰队员频繁利用身体优势在定位球上制造威胁，双方最终握手言和。面对实力稍弱但风格鲜明的对手，中国女足还需要找到更具威胁的进攻模式，同时也要想办法解决身体对抗方面的劣势。

用这两场热身赛来展望世界杯，欧锦赛冠军英格兰女足大概率将抢小组头名，中国女足和丹麦女足的胜负将决定这个小组的出线大局。和丹麦女足相比，中国女足的世界排名更

加靠前，但胜负只在伯仲之间。作为北欧劲旅，丹麦女足会在身体对抗方面占据优势，中国女足需要依靠更加细腻的传切配合来破局。这场与爱尔兰女足的热身赛，也许将成为中国女足研究破局的关键。

在刚刚结束的2023年女足世界杯洲际附加赛中，海地女足以2比1战胜智利女足，首次闯入女足世界杯。中国女足的三个小组赛对手也全部确定，将先后迎战丹麦、海地和英格兰。海地是小组中实力最弱的球队，也是中国女足必须要战胜的对手。虽然双方的实力存在差距，但海地女足并不可小觑，队中有很多球员在法甲联赛效力，且在中前场具备不俗的冲击力，她们拥有制造冷门的可能性。

据了解，中国女足即将返回国内，国脚们将于女超联赛后再次集合，于4月初重返西班牙继续参加国际A级热身赛，对手分别是瑞士队和西班牙队。正如水庆霞在此前接受



采访时所言：“我们已经很久没有和国外队伍打比赛，尽管看了女足欧锦赛的比赛，在视频上面有了基本认识，但是真正打起来还不是很熟悉，所以希望能通过比赛来锻炼和提高。”距离女足世界杯开幕还有半年时间，中国女足需要在迎战强敌的过程中查漏补缺，才能在世界杯中拥有更进一步的可能性。

女足锦标赛 上海女足三连胜重返争冠行列

高仓麻子：球队整体在向前走，不断变好

在刚刚结束的女足锦标赛第一阶段赛事中，上海女足的表现无可挑剔，凭借一波三连胜占据小组头名，顺利跻身淘汰赛。这是高仓麻子执教上海女足以来的赛事首秀，上海女足展现出较上赛季截然不同的风采，已然重新回到争冠行列。

不过，也许是三场锦标赛的对手实力较弱，高仓麻子在表扬球队的进步之余，更加关注球队的不足之处。前两场比赛，上海女足虽然取得大胜，但出现两粒丢球，说明球队在防守端还有进一步提升的空间。不过总体而言，高仓麻子认为上海女足处在稳步上升的阶段：“经历过锦标赛的三场比赛后，这支球队都在进步当中，有做得比较好的地方，也有做得不太好的地方。总体而言，球队整体在向前走，不断变好。”

在高仓麻子上任后，这是记者第三次造访东方绿舟训练基地，看到上

海女足的训练变得更加精细化，训练模式十分多样，教练组设计了很多训练情景来模拟比赛中可能会发生的情况，以此教导球员在面对不同的情况时做出正确的应对。“在训练中，大家对来球的判断有了进步，比如该怎么拿球、拿球后怎么踢等，已经有了思维上的转换。这样的练习我们在未来会继续增加。”高仓麻子说道，“此外，我们还会在有球训练中继续增加各种各样的条件与限制，让大家习惯，其目的是增加大家的反应速度，帮助大家继续进步。”

多动脑、多判断、多沟通，这是高仓麻子坚持向队员们灌输的理念：“在足球比赛中，最重要的便是对球的判断，在短时间内获取更多情报，并做出判断，这个很重要。你们要在短时间内集中精力，做出全面的观察和最好的判断。做好这件事，大家都能变得更好，请继续努力！”



国脚归队与时间赛跑

在西班牙完成四场热身赛后，中国女足于当地时间2月23日启程返回中国。下周，多名国脚将与上海女足会合，一起备战即将到来的女超联赛。今年的女超联赛恢复主客场制，上海女足的主场确定为金山体育中心体育场。3月份共有三轮联赛进行，第一轮联赛时间为3月4日下午3点。上海女足前两轮坐镇主场，第三轮征战客场。

虽然上海女足在锦标赛中派出大量年轻队员上阵并收到了不错的效果，待实力更强的国脚们归来后，球队的阵容势必会迎来大洗牌。高仓麻子表示：“国家队的队员回来之后，队内的竞争会变得更加激烈。以球队整体进行考量，在国家队队员回来之前，我们尽可能让更多的年轻队员获得上场锻炼的机会，年轻队员在这个过程中将变得越好，球队的整体水平也能得到进一步提升。”

令高仓麻子担忧的是，在女超联赛开始之前，球队仅剩下一周备战时间，相当于“和时间赛跑”：“今年国家队的队员一直不能回来，有些队员还不能熟悉，这需要等她们归队后再慢慢进行了解。在接下来的联赛当中，还不确定谁会上场比赛，谁不会上场比赛。目前留给我们的备战时间比较短，但我们会尽快进行调节。等大家都回来后，我们会想办法帮助队员们以最良好的姿态迎接接下来的每一场联赛。”

巴西外援玛塔：竞争激烈表现说话

在女足锦标赛第一阶段的三场比赛中，来自巴西的新外援玛塔是上海女足阵中表现最好的球员之一。在上海女足4比1战胜河北女足的比赛中，玛塔贡献梅开二度；在上海女足2比0战胜重庆女足的比赛中，玛塔贡献一记远射破门，技惊四座。三场比赛打入三球，玛塔成为了上海女足队内射手王。

玛塔今年23岁，此前在巴甲联赛踢球，并凭借出色的表现入选巴甲赛季最佳阵容。这是玛塔第一次来到中国踢球，加入上海女足后，她迅速和球队有了默契。“从技战术

层面来看，上海队的踢球风格和我在巴西踢球时有很多类似的地方。不同的地方在于，在这里踢球会更强调整体对抗。”玛塔很适应上海女足的风格，同时她也在慢慢适应中国的饮食。“我喜欢这里的面条，很好吃。”她笑着说。

在过去的一个月里，玛塔和中国姑娘们成为了好朋友，同时也被上海女足的整体氛围深深吸引：“我觉得上海女足有非常好的踢球氛围，大家在训练和比赛中拼尽全力，身体对抗意识很强。”玛塔表示，整个球队拥有非常良好的竞争环境，主力位置并不是

一成不变的，“在这个队伍中，大家的竞争很激烈，每个人都希望获得的上场机会，那就要通过训练中的表现来向教练证明，自己配得上主力位置，我觉得在这种竞争下，每个人都会变得越来越强，大家齐心协力踢出更好的足球。”

虽然在锦标赛中已经有了非常出色的发挥，但玛塔希望自己还能变得更出色，为球队做出更多贡献：“我对自己在锦标赛中的表现比较满意，但回想起来还会发现一些不足的地方需要提高，希望能在接下来的联赛中继续拼尽全力，有更好的表现。”

