



扬家军规第一条：早起



中国队 VS 新西兰队

本周一深夜，扬科维奇率领新一届中国男足从广州启程飞赴新西兰，备战与新西兰国家队的两场热身赛。历经一个月的集训后，球队需要通过这两场比赛来检验效果，同时进一步考察现有名单中的人员。与之相对应的，则是球员们已经逐渐适应了主帅扬科维奇的训练强度、纪律等多个方面的要求。

本版撰稿
首席记者 刘闯超

魏震或迎“处子秀”

国足抵达新西兰，加之已经提前在当地开练的亚运队，两支国字号球队终于完成会合，此举的另一个意义在于，在未来的集训或比赛中，球队中的人员可能会出现“流动”。不过，对扬科维奇来说，23日同新西兰的首场交手，可能更多还是会起用现有人员。

启程之前，国足在广州踢了两场热身赛，他们分别以1比0战胜梅州客家、4比0战胜石家庄功夫。从结果来看，球队完成了两场零封，进攻端打进五球，整体发挥比较正常。

在这两场比赛中，来自大连人队的林良铭都有进球，这位上赛季在联赛中表现出色的“97后”前锋，极有可能获得一个首发名额。除林良铭外，武磊的亮相应该也没有悬念，两场热身赛中，他奉献两粒进球和一次助攻，无论是俱乐部还是国家队，武磊都是球队的头号射手。上届世界杯预选赛期间，武磊个人打入12球，位居世预赛射手榜前三。回归海港后，半个赛季不到的时间里为球队打

入11球，效率依旧。目前这支国家队中，艾克森提前退出，张玉宁也不在队中，武磊身上的进攻担子只会更重。此外，队中还有谢鹏飞、陈蒲这些在联赛中同样表现不俗的中生代队员。

相较前场，国足在中后场的选择可能不会那么“灵活”。吴曦与徐新应该是中场的搭档，而在边后卫位置上，首次入选国足的孙国文可能会迎来亮相。如果张琳芃继续出任右后卫，那么在中后卫位置上，国足的配置就更加有限，随着蒋光太之前退出集训，国足的正牌中卫仅有魏震和李昂，这也是为何之前在训练当中，同样来自海港的李帅一度客串此位置的原因。

对魏震来说，如果能在对阵新西兰的比赛中出场乃至首发，那将是其职业生涯首次代表成年国家队出场。在此次入选国足集训名单前，魏震曾在去年年初进入过李霄鹏执教的集训名单，但之后并未入选出征世预赛的名单。另有消息称，国足可能会征调亚运队的朱辰杰加入，他和魏震原本是上一届国奥的主力中卫组合，如今可能重新于国足联手。

3月20日，中国男足飞抵新西兰奥克兰，北京时间3月23日下午2点，他们将同新西兰国家队进行首场热身赛。

到了酒店先上训练课

这将是扬科维奇执掌国足教鞭后的首秀，外界自然相当关注。不过，对于扬科维奇而言，相对对手和最终的结果，他首先在意的，还是球队是否能在比赛中展现出日常训练乃至生活中的纪律要求。

经历长时间飞行后，国足全队在20日下午飞抵奥克兰，连日的高强度集训加之长途飞行，令大家的身体有些疲惫。不过，在抵达酒店后不久，球队还是很快安排了一堂室外训练课，此举也是为了“唤醒”大家的身体状态，以更快地适应当地的一切。

尽管国足在过去三年里也曾多次南征北战，但众所周知，在形式上与现在不可同日而语，何况球队的人员也有了较大变化，因此某种程度上来说，大家对于此次“客场”之旅还是比较期待，希望能够打出精彩的比赛。

一日三餐都要“打卡”

抵达赛地就开练，也比较符合扬科维奇的“习惯”，毕竟在国内时，他对球队的要求就相当严格，而这种严格不仅体现在场上，更体现在场下。“教练在纪律方面强调非常多，各个方面的安排，包括生活上的一些细节，大到日常出行，小到一日三餐等，都有明确的要求，需要所有人都团队行动。”一位队员表示。

20日抵达奥克兰开练后，当天晚上球员们有了充足的时间休整，一方面是需要调整时差，另一方面也是为即将到来的比赛做准备，因此扬科维奇要求全队21日早上9点起床即可。要知道，这样的“待遇”在之前一段时间的国内集训中可是享受不到的，由于球队经常需要进行上、下午两练，因此扬科维奇要求全队每天早上8点前必须前往餐厅吃早饭，这意味着球员们需要在7点多起床洗漱完毕。

此举能促使大家在前一晚必须确保有足够的休息，否则就没有足够的精力投入到第二天训练中。相同的要求，自然也延续到午餐和晚餐上。上述一系列举措，早在扬科维奇执教国奥时就被施行，而通过近一个月以来的“磨合”，队员也形成了主动准时准点集体到达餐厅的小习惯……

昨天下午，国足进行了抵达奥克兰后的第一堂有球训练课，对扬科维奇来说，接手球队短是真、人员不算充裕也不假，那么从团队纪律和精神作风上入手打造球队，自然也是没错的。

球员体脂均已达标

扬科维奇上任后，外界最感兴趣的一个话题莫过于他对球员们的体脂要求。在扬科维奇看来，体脂超过15%的球员不可能踢出高水平比赛，而通过近阶段的训练，有消息称，国足这批球员的体脂均已达到了扬科维奇要求的10%以下。这条及格线背后透露的，其实仍然是扬科维奇对纪律的绝对强调。

在扬科维奇的要求下，球员们每天都在早上进行体重监测，教练组会将每个人的情况记录下来，并按照阶段时期将数据反馈给大家。扬科维奇说：“我们不只考察球员的球技，更考察他们的性格，球员首先要有团队精神，在场上愿意吃苦。”除比赛前和赛后一天外，其他时候扬科维奇都会遵照一贯的准则要求所有人。

对于扬科维奇的做法，球员们其实普遍都表达了认可：“纪律要求说起来笼统，但其实也是一种对职业、团队的塑造。平时的管理如果总是稀稀拉拉，这个地方灵活处理一下，那个人放宽一点要求，长此以往一支球队肯定就很难有凝聚力和战斗力了。”扬科维奇或许称不上世界足坛的名师，但与其类似的做法，在世界足坛并不鲜见。以曼联新帅滕哈格为例，其执掌曼联后首先强调的，同样是团队纪律，无论对象是C罗或是拉什福德等大牌球星，如果出现比赛尚未结束就独自离场、或球队会议迟到等有别于团队的特殊举动，那么等待他们的唯有同等的处罚。

国足队员的整体水平自然无法与曼联同日而语，但至少在日常的团队纪律方面，队员们是可以做到向高水平球队看齐的。目前这支国足阵中，扬科维奇是主心骨，他的两名外籍助手，一个是体能教练、一个是门将教练，绝大部分的训练和比赛分析，都由扬科维奇自己完成。

中方教练中，邵佳一担任领队，郑智和陈涛则作为助手负责球队的日常训练执行。据了解，23日的这场比赛中，现场预计将有上千名中国球迷为球队助威，无论赛果如何，但他们有极大几率能看到一支在精神面貌上有足够展现的球队。

“上海制造”坐镇中轴线

尽管在世界排名上仅位列第105名，但新西兰国家队的实力却不容小觑，该队多达23人效力海外联赛，目前阵中身价最高的队员为效力于英超诺丁汉森林队的高中锋伍德，他身高191米，是新西兰历史第一射手，目前身价达到1000万欧元。不过，伍德能否出场还要看队医的评估，在上周末与热刺的英超联赛中，伍德替补登场仅6分钟就被对方后卫踢伤。如果伍德能够出场，对中国队的后防线将是不小考验。

除伍德外，效力于意甲恩波利的后卫卡卡切也已入选此次新西兰国家队的大名单。从技术风格来看，新西

兰队的冲击力十足，而国足一边由于艾克森、张玉宁这些中锋都由于各自原因而缺阵，因此在前场压迫和防守反击方面，教练组可能会动一番脑筋。

值得一提的是，这支国家队中，从门将、中卫、后腰再到前锋，都有上海球队的队员坐镇。门将颜骏凌自不必说，中卫位置上，魏震和李昂在俱乐部就是搭档，而极有可能“新”入队的朱辰杰效力上海申花；后腰位置上的徐新也是世预赛时期的主力，而在之前国内的两场热身赛中，申花中场吴曦依然佩戴着国足的队长袖标。至于锋线则是武磊。

事实上，在上届世预赛折戟后，关

于国足更新换代的声音就不绝于耳。不过，所谓“年轻化”其实也有一个过渡的过程，在确立扬科维奇的主帅位置后，国足此次集训和热身赛其实尚未会全部意向中的人选都召入队中，而且别忘了，国奥和亚运队中也有不少潜力股值得一试。正常来说，无论是国奥还是亚运队乃至更年轻的国字号队伍，其最终目标都是为了成年国家队储备人才，当然这样的想法在中国足球范围内还有待考量。考虑到明年年初还有亚洲杯任务，因此在国足的整体配置上，应该仍会以个别关键位置上的老将，加上1993、1997届的中生代球员以及部分1999-2000年龄段的优秀队员组成。

■ 国足预计首发

