



距离2023卡塔尔亚洲杯赛小组赛开打还有14天的时候,在主教练扬科维奇的带领下,提前赶赴西亚备战的中国男足国家队,在阿联酋阿布扎比正式进入了“多哈时间”。

18日下午,国足一行从上海出发,经过近10个小时的飞行,于当地时间18日晚7点半左右飞抵阿联酋迪拜,随后全队乘大巴前往位于阿布扎比市郊的驻地酒店,并且在19日上午进行了抵达阿联酋之后的第一次训练,也就此拉开了备战卡塔尔亚洲杯赛的序幕。

专题撰稿
本报记者 李冰



12月18日中午,此前一天在上海完成集结的国足一行近50人登上前往阿联酋迪拜的航班:集训名单上的26名球员除已经身在迪拜的蒋光太和等待土甲青年联合体育俱乐部“放人”的吴少聪,其他24人均在出征之列。

按照备战2024年1月卡塔尔亚洲杯赛的整体计划,国足将由迪拜转场阿布扎比一直集训到明年1月7日再前往多哈,届时参赛23人名单也将随之产生。

国足进入“多哈时间”

抵达阿布扎比备战亚洲杯,已确定两个热身赛对手



本版摄影 张玮

扬科维奇:专注第一战

“当下只关注亚洲杯与塔吉克斯坦的首场比赛,与其放大话放空话,不如脚踏实地一步步来。”

——扬科维奇

“我们这个团队现在信心十足,我们在过去几场比赛中有出色的发挥,球队走在正确的轨道上,大家非常团结,这是最重要的事情,我们希望在亚洲杯上取得最好的成绩。”国足在11月世界杯预选赛客场逆转泰国队一役,化解掉主教练扬科维奇不少压力,面对即将到来的亚洲杯赛“八强指标”,扬科维奇并不“发怵”。“我们会利用好接下来的这段集训时间,在比赛之前做好百分之百的准备。”

和以往短暂的“飞行集训”相比,这段驻扎在阿布扎比为期三周的集训,对于扬科维奇来说几乎可以用“奢侈”形容。

对于国家队目前的状态,中国队主教练扬科维奇在上海浦东国际机场接受记者采访时表示,在世预赛有较好表现的基础上,希望队伍继续保持谦虚的态度,努力训练,产生积极的正能量,继续把上一阶段不错的状态保留到亚洲杯上。

扬科维奇补充道:“三周的时间,训练的目的在于保持好队伍的平衡。主要在体能、技战术、心理建设方面进行一定的训练,希望队伍带着充足的动力去备战亚洲杯比赛。”

对于此次赛事的目标,扬科维奇回应说:“队伍作为整体,要打出比较紧凑的阵型,一定要有良好的精神状态,以全力以赴的态度争取拿下比赛,这是一如既往的要求。之后我们再把第二场比赛作为下一个目标,一步步走下来。”保持谨慎态度的扬科维奇说:“作为教练,我的判断标准

是队伍能不能打出技战术要求以及能不能在场上展现出良好的精神面貌,就像11月份世预赛的表现那样。一支球队肯定要有雄心壮志,这样我们才能保持清醒,接下来的比赛要表现出一如既往的态度,这是很重要的。我的目标只能放在接下来的第一场与塔吉克斯坦的比赛,把细节做好,争取做到最佳。”

国足老将吴曦表示:“首先要做好每一天的训练,准备好每一场比赛,通过一点一滴去积累。比赛中要做好防守,在稳固防守的前提下,再去想怎么能够取得进球。”

这次国足大名单中,来自成都蓉城足球俱乐部的门将蹇韬首次入选。“很荣幸能为国出征,希望把压力转换成动力,去促使自己更快成长,更快进步,全力以赴为国效力,为国争光。”蹇韬说。



检查“作业” 确保达标

重新集结的中国男足国家队,并没有在国内多作停留——17日报到,18日开拔,扬科维奇用这样的方式告诉每一个参加此次备战的队员,亚洲杯已经开始了。

之所以选择提前二十多天前往西亚,适应跟比赛所在地多哈相似的天气和环境是一方面,扬科维奇更看重的,是海外集训相对简单和纯粹的备战氛围,尤其是在球队长期集训的情况下。“2001年,米卢带领中国队参加十强赛,在国内备的时候,经常有人会请假,家里人来了或者领导朋友来了,训练完了出去一趟什么的,但是到了国外的话,一方面管理得比较严,再加上人生地不熟的,所以一般都是酒店球场两点一线,从备战的角度来讲,效果显然更好。”也正因为如此,在一位参加过十强赛的原国脚看来,这也是之前每年冬训期间不少球队选择去海外拉练的一个重要原因:“在国内可能一个电话就叫出去了,到了外面(国外)总归不是那么方便,想法自然也就少了。”

球队到了阿布扎比之后,国足队员要做的第一件事情就是“交作业”,也就是由教练组检查此前放假期间给队员布置的训练任务的完成情况。确定入选国足集训名单之后,来自上海申花的戴伟浚和北京国安球员张玉宁提前收假,到上海一起“搭伙”训练,提

前为国足集训进行准备。国足队长吴曦也表示,放假期间教练安排了一些有氧训练,但是自己也好,其他国足老队员也好,“平时可能在教练没布置之前就已经开始训练了,按照备战的要求,一步一步进行。”

在掌握队员身体指标的前提下,国足在阿布扎比这段时间的训练将以体能恢复和储备为主,毕竟对不少球员来讲,从今年中超联赛结束到国足集训开始的这一个多月时间里,没有进行过系统的训练,教练组也将根据队员不同的身体状况,制定不同的“菜单”,确保所有人能在最短的时间内达到统一的标准,为亚洲杯小组赛做好准备。

对扬科维奇和中国男足国家队而言,明年1月的卡塔尔亚洲杯决赛阶段比赛并非“终点”,甚至在一定程度上,这次的亚洲杯赛也可以看作是为明年3月份重新开打的2026世预赛亚洲区预选赛交上的一份“作业”,这也是不少圈内人士的一致看法:“跟新加坡队的两场比赛打好了,韩国和泰国队那边又不出什么意外的话,小组出线的形势大概率就能确定下来了。作为扬科维奇来讲,通过亚洲杯找到最合适的球员,并且把中国队的阵容打法稳定下来,36强赛小组出线的把握自然也就更大一些。”

一天两练 谨慎挑对手

11月21日,也就是打完主场与韩国队的世预赛亚洲区36强赛小组赛之后,扬科维奇和他的国足教练组成员并没有闲下来,一方面,他们持续关注着山东泰山、上海申花和武汉三镇这些继续参加足协杯赛和亚冠比赛球队中的国足队员;另一方面,他们也在不断搜集小组赛对手的资料,以“知己知彼”的状态,出现在亚洲杯决赛小组赛阶段的比赛当中。

对于早已经适应了“扬氏训练法”的国足队员来讲,抵达阿布扎比第二天就安排一天两练,自然也早就见惯不怪了,而这样的训练节奏和强度,在接下来一周左右的时间里,也将成为球队备战的“主旋律”,扬科维奇必须在最短的时间内完成身体调整和体能储备的准备期,然后进入针对小组赛对手的技战术准备期。

阿联酋当地时间19日下午,同样

也在阿布扎比集训的阿曼国家队官方确认,将在12月29日与中国男足国家队进行一场热身赛,明年1月6日对阵阿联酋国家队。按照中国队的备战计划,与阿曼队这场比赛之前四天,也就是12月25日,国足将与阿联酋当地一支参加本国二级联赛的俱乐部球队打一场教学比赛,而整个在阿联酋备战期间,中国队一共安排了四场热身赛,其他两场比赛的对手和比赛时间,目前还在确认之中。

按照教练组的设想,这两场比赛对手的技战术风格和打法,最好能跟国足小组赛对手塔吉克斯坦队以及黎巴嫩队比较接近,国足的排兵布阵和阵容演练也可以有更强的针对性。

由于要参加俱乐部队的比赛,目前在土耳其联赛效力的吴少聪暂时还没有到队,具体什么时候到中国队报到,还需要国足与球员所在的俱乐部进一步协商确认。由于参加卡塔尔亚洲杯赛的每支球队最多只能报23名球员,而中国队加上吴少聪的话,总共有26人参加此次集训,这也就意味着,至少有3名球员无缘国足大名单,对那些位置并不算稳固的边缘国脚来讲,能否比其他人更早地进入状态,给扬科维奇一个“留下自己的理由”也就显得至关重要了。“对国家队来讲,每一个球员都是最重要的,都要发挥出自己应有的作用。”此前接受采访时,扬科维奇表示在自己的球队当中,没有绝对的主力或者替补之分,每个人都都要做好为国而战的准备,“每个人都必须为上场比赛做好准备,因为这也是你们来到这里的意义。”