



白天训练晚上复盘,申花打上斯帅“烙印” “哨声没响就不允许停”

用了不到一周的时间,斯卢茨基差不多能叫出绝大多数手下申花队员的名字,包括几名从梯队调入一线队的年轻球员,虽然很多时候只能发出两个音,比如于汉超的“汉超”和徐皓阳的“皓阳”,但这显然不会影响他用最短的时间,完成自己作为新帅融入到申花这支新球队的第一步。

在海口的每一堂训练课,斯卢茨基都会在训练开始前告诉队员要练些什么,每天晚上都会安排队员进行业务学习,跟队员一起分析当天练得怎么样。在斯卢茨基训练场上语速不算太快但语气却绝对坚决的声音当中,正在海口进行冬训的这支上海申花队,也开始慢慢打上了属于这位俄罗斯新帅的“烙印”。

专题撰稿 特派记者
李冰 发自海口



连续三天“一天两练”,球员——

“感觉腿都不是我的了”

1月11日12点50分。比原定的时间提前了一会儿,斯卢茨基终于把拿在手中的哨子放进嘴里,吹响的了训练结束的哨声,在观澜湖足球基地2号场上练了将近两个小时的申花队员,也一下子松弛了下来——连续三天上午下午两次的“魔鬼训练”之后,他们终于迎来了自7日凌晨抵达海口参加冬训以来的第一个假期,虽然只有短短的半天时间。

之所以如此的“不近人情”,并且从冬训一开始便上强度,斯卢茨基显然有自己的考虑。与以往冬训之初会有一段相对较长的时间进行体能储备不同,因为参加了去年的足协杯半决赛和决赛,申花队2023赛季全部赛事一直到去年11月底才全部结束,球队今年冬训开始也相对较晚,1月3日在上海集中并且进行了一系列身体机能专项测试之后,1月7日才在海口正式开练。同样跟以往不同的是,今年冬训期间,申花队安排了一定数量的热身赛,对手当中既有同样在海口训练的中国国奥队,也有拥有葡萄牙球星C罗的利雅得胜利队,还有泽尼特、桑托斯和杜海勒队,也就是说,申花新帅斯

卢茨基的整个冬训备战,都是围绕着这些高水平的热身赛制定和进行的。

1月16日,申花队就将迎来此次冬训的第一场热身赛,对手是中国国奥队,而此时距离申花抵达海口不过只有10天的时间,而不论是刚刚恢复系统训练的队员,还是刚刚接手球队的斯卢茨基最需要的,同样都是时间,备战的紧迫性让他不得不将每一堂训练课都“拉满”,从周一开始连续三天安排了一天两练,晚上夜要安排一定时间的业务学习,结合当天训练的视频分析,让队员对自己当天的训练情况和效果做到心中有数,并且明白第二天应该在哪些方面改进和提高,用别列祖茨基的话说,就是“每个人都清楚自己做什么和要做什么”。

连续的高强度训练之后,申花队员也在11日下午迎来了难得的假期,不少人都选择了“好好睡上一觉”,就连去年中超赛场上跑动距离排在前列的阿马杜也表示,要给自己“充充电”,因为“感觉腿都快不是我的了”;而作为主教练,斯卢茨基则用训练结束时的一句“谢谢你们每个人的努力和坚持”,表达了对球员们肯定和感谢。

外援拼图已接近完成

特约记者 深蓝

巴西球员路易斯·安德烈昨日飞抵上海,上海申花队的2024赛季“外援拼图”只差最后一名外援就将完成,目前这名外援的人选还未确定,但在坊间已有相关传闻出现。新帅斯卢茨基将在新赛季开始之前,有更多的时间对球队进行打磨。

根据葡萄牙方面的消息,作为莫雷拉队队长的路易斯·安德烈没有出现在上一轮联赛的比赛名单之中,球员本人已经与队友和工作人员告别,踏上了前往中国的航班,并且于11日抵达上海。由于路易斯之前一直代表莫雷拉队参加葡超比赛,无论身体还是竞技状态应该都不会有什么问题,在完成体检和相关手续之后,应该可以很快完成与申花俱乐部的签约,并尽快赶往海口,与在那里集训的球队会合,并且由教练组根据球员到队之后的具体情况,决定是否参加与中国国奥队的第一场热身赛。

2023赛季结束之后,申花俱乐部没有与合同到期的两名外援巴索戈和晏新力续约,而根据中国足协的最新外援政策,2024赛季中超联赛每支球队可以在每场比赛中报名五个外援并且可以同时上场,这种情况下,外援的位置选择以及如何使用,自然也就变得至关重要了。考虑到球队的防守体系相对比较完善,而且在中场后腰的

位置上,已经有了阿马杜这个上赛季表现相当出色的外援,申花方面最终决定,今年重点引进中前场的攻击型外援,解决上赛季创造机会但把握机会能力有所欠缺的问题。

从路易斯在莫雷拉队的表现来看,不管进球数还是把握机会的能力都相当不错,在他基本确定加盟之后,接下来就是在右边前卫或者右边锋位置上寻找巴索戈的替代者。上赛季的比赛中,申花队在左边路的进攻相对出色,老将于汉超是本土球员当中进球最多的,曹赟定也能起到进攻“发动机”的作用,而右路的巴索戈则是申花队中为数不多的“爆点”,尤其是在进攻打不开局面和防守反击的时候,他的突破和速度优势,也是申花队最犀利的“武器”之一。如果不能填上右路进攻的“坑”,很大程度上,申花在新赛季或许又要回到靠左边“一条腿走路”的模式当中了。



安德烈·路易斯昨日抵达上海

“倒计时”为对抗训练上紧发条

从慢跑后的抢圈热身环节开始,申花队员就会自觉地戴上护腿板,因为按照斯卢茨基的要求,从这一刻起,每个人就要正式进入比赛状态了,用他的话说,就是“比赛时是怎么踢的,现在就应该怎么踢”。

事实上,不光是在不少人看来带着游戏性质的抢圈,还是进攻防守中的单项技术练习,斯卢茨基都会要求队员像正式比赛一样去面对,不到最后一刻,不听到比赛结束的哨声,就绝

对不能松懈。一次分组对抗时,斯卢茨基安排了四分之一场地的5打5攻防,两组队员每次对抗的时间是5分钟,他会在比赛还有3分钟、2分钟、1分钟时提醒队员,进入到最后半分钟时,他更是会每隔10秒告诉队员一次,还剩下多少时间。比赛进入到最后5秒钟,一组队员进攻未果,球被对方门将扑出,落在了另外一组一名队员脚下。或许是认为比赛已经差不多要结束了,那名拿球的队员并没有准

备继续进攻,结果在他站在原地稍微迟疑的情况下,被快速上抢的对方球员将球断下,并且远射将球打进,原本已经快要到手的一场胜利,也在最后一秒变成了平局。

“只要比赛没有结束,就不允许停下来!”面对这样的情形,斯卢茨基并没有因为这仅仅是一次训练就“放过”那名出现失误的球员:“训练就是比赛,一定要明白,在终场哨没有吹响之前,你必须保持百分之百的专注!”

“你要提前预判对手想做什么”

在海口前四天的训练当中,斯卢茨基除了告诉队员他想要踢出一种什么样的足球之外,也把相当多的时间和精力,用在了“怎么踢好足球”的细节上面。

作为斯卢茨基的助手,曾经担任过俄罗斯国家队队长的别列祖茨基跟申花队员交流起来,无疑更有针对性和说服力,尤其是在防守方面,经常会结合自己的经验和心得,告诉队员怎样防守才能取得更好的效果。

“保持移动,保持观察,随时都要清楚自己在什么位置,你的队友在什么位置,对方的进攻队员在什么位置。”每次进入到防守环节的训练或者分组对抗,站在场内或者场边的别列祖茨基都会开启这样的“念念碎”模式,不断提醒防守队员应该注意的一些问题:“如果你是进攻队员,这个时候会怎么选择?下一步会怎么做?所以你一定要明白对手在想什么,提前做出预判,这样才是最好的防守。”

对于球员在防守当中一些细节,斯卢茨基同样抓得非常紧,哪怕是中前场的进攻队员没有做好,他也会让训练暂停,告诉他们怎样做才好。“如果对方的边前卫或者边后卫拿到球,你应该选择最短的跑动线路和时间上前进行防守,尽可能地贴近拿球队员,不要给他太大的出球空间,因为一旦对手有了自由选择的机会之后,他可以沿着边路向前传,也可以横向内切,这样就会增加你和队友的难度,让防守变得更加困难。”