



# 国脚放松，教练组还在卷

9月2日晚，中国男足全队抵达日本后展开了在当地的的首堂训练课。今天，伊万将在埼玉世界杯球场出席赛前新闻发布会，相比在国内时的集训，国足的训练量有所降低，这也是出于临近比赛考虑。尽管日本队的实力毋庸置疑，但对国足来说，客场作战纵使再困难，也依然不会放弃拿分的目标。

专题撰稿  
首席记者 刘闻超

8月23日，入选此次国足征战世预赛名单的27名国脚于大连集中，过去一周多时间里，伊万为国脚们安排了大运动量的训练课，一方面是希望继续强化球员们的体能，为即将到来的比赛做好身体上的各方面准备。另一方面，考虑到队伍中部分球员在联赛中消耗较大且有伤病在身，教练组在帮助几人恢复治疗的同时，也实时监测所有人的身体数据反馈，好在鲍亚雄、谢鹏飞、张玉宁、武磊这些曾一度尚未完全跟随合练的球员，在出征日本前全都回到了大部队当中。

按照现场感官来看，抵达日本后的国足虽然很快就地开练，但是相较于在大连时的训练安排，球队的整体训练量有了相当程度降低，主要进行了简单的身体恢复训练与结合球的游戏。“主要还是缓解一下身体和精神层面的疲劳，此前在大连属于‘打基础’，



现在临近比赛了，一切围绕比赛需求做准备。”一位国足人士谈道。国足抵达日本后的首练持续了80分钟左右，而后则是每晚必要的一些治疗、按摩恢复等。正因如此，据了解球队并不会要求队员们早起，而是尽可能让大家有充分的休息时间。这一点，与扬科维奇执教时有着显著不同。

相对于球队临战放松的姿态不同，教练与管理团队最近格外辛苦。以主教练伊万科维奇为例，从大连集训最后几天至抵达东京后首日，他每天都要工作到深夜，甚至到次日凌晨。据了解，伊万教练团队还利用训练日的白天专门分析了日本队与叙利

亚队、朝鲜队36强赛的比赛录像，希望能够从中找到对手的“破绽”，从而完善本队的技战术安排。

从备战的紧凑程度来看，对手日本队要更“松弛”一些，当然球队对于取胜的目标很坚决。“如果我们像之前两届世预赛第三阶段的首战那样失利，接下来的比赛将变得更加艰难，因此要在首场比赛中取得胜利，这会为全队带来良好势头。”日本国脚守田英正说。

## 对手动态·日本队

随着2026美加墨世界杯亚洲区预选赛18强赛的日益临近，日本男足在9月2日集结，开启为期三天的集训。不同于中国男足提前一周便开始备战，日本队依旧保持着他们传统的短期集训模式，以期在短时间内达到最佳竞技状态。

专题撰稿 本报记者 葛敏

## 长友佑都高度评价国足

虽说日本队在9月2日于千叶基地完成了集结后的首次训练，但人员并不完整。27人大名单中的16人参加了首堂训练课，其中只有六人参加了有球训练，包括三笘薰在内九名旅欧球员与前一天参加完比赛的、来自川崎前锋的高井幸大在健身房进行了恢复性训练。参加了上周日进行的欧洲联赛的旅欧球员则迟一点到队，比如远藤航、久保建英、镰田大地等人。此外，早些时候启程的堂安律由于欧洲天气问题遭遇航班延误，也在3日才抵达集训地。

据报道，9月3日，日本队27人全员集结完毕，所有人都进行了室外训练。训练仅对外公开15分钟，便改为内部封闭训练。当天训练结束后，日本全队从千叶转移至赛地埼玉。9月5日晚，日本队就将在埼玉2002体育场迎来与中国队的18强赛首战。

最近两届世预赛，日本队全部遭遇“开门黑”，其中2018世预赛日本队首轮主场爆冷输给了阿联酋队，2022世预赛首轮日本队也主场爆冷输给阿曼队，当时阿曼队的主教练正是如今的中国队主帅伊万科维奇，这一历史性的巧合无疑为即将到来的对决增添了几分紧张与期待。

显而易见的是，日本队此番不愿重蹈覆辙，他们对于本次比赛给予了前所未有的重视。主教练森保一在公开场合频繁提及与伊万科维奇过往交锋中的挫败经历。伊万科维奇曾三次率队击败日本队：1998年法国世界杯小组赛，时任克罗地亚队助教的伊万科维奇率队1比0击败日本队。2005年世界杯预选赛八强赛，时任伊朗队主帅的伊万科维奇在德黑兰2比1击败日本队。最近的一次就是2021年9月，伊万科维奇带领的阿曼队在埼玉体育场1比0击败森保一带队的日本队。

作为这支日本队中最年长的球员，目前效力于J联赛东京FC的长友佑都都在那场比赛中首发出场，对于此次首战对阵中国，他警戒道：“上次与阿曼比赛采取了相当的对策，但什么都没能做到。我想中国选手的实力应该比阿曼高，如果对我们有针对性部署的话会很麻烦。”这名37岁的老将将迎来自己的第五次世预赛之旅，上述三场比赛日本队队长长谷部诚，如今正在队中担任助理教练，“两人一同经历过酸甜苦辣，我想和长谷部一起，把这些经验传递给后辈们。”长友佑都表达了作为老将的使命感。

## 豪华中前场，两名新后卫带来变数



身价，日本队方面对此也了然于胸，尤其在经历了上一届首战告负、亚洲杯失利之后。从这次的27人大名单来看，森保一可谓派出最强阵容出击。一左一右两匹边路“快马”三笘薰和伊东纯也的回归，让本就豪华的进攻线再添一份犀利。两人各自在新赛季英超和法甲也保持着较高竞技状态，三笘薰前两轮贡献一球一助，伊东纯也则在最近一场比赛中打入一球。

三笘薰如果在与中国队的比赛中首发的话，将是继2023年9月9日与德国队的友谊赛后，时隔近一年再次代表日本男足出场。相较于上一届世预赛还是替补，三笘薰这次有了“作为首发球员带领球队”的觉悟。“我认为小组里聚集了强队，所以比赛结果很重要，不输球也很重要。特别是首战能否取胜，队内的气氛会随之发生变化。希望好好地分析对方，采取没有漏洞的作战方法。”

在森保一时代，日本队的主力框架展现出前所未有的稳定性，每一次国家队大名单的调整都显得尤为谨慎，留给新人的空间看似有限，实则充满机遇与挑战。本次名单中，新人望月海辉与高井幸大的入选，无疑为球队带来了新的活力与可能。这一变动背后，是富

安健洋与伊藤洋辉两位后卫的伤势，迫使森保一教练不得不做出调整。

“身体能力非常强，在边路前后移动速度也很快。尽管防守方面还有必须改善的地方，但我看到了他敢于争球，以及可以沉着地参与防守的姿态。有时还能作为高点发起进攻。”对于望月海辉，森保一给出了极高评价。这名尼日利亚与日本混血小将，身高达到了1.92米，不仅继承了非洲裔球员的爆发力与灵活性，还融合了东亚球员的细腻与智慧。

19岁的高井幸大之前随日本国奥参加了巴黎奥运会，被原国脚槇野智章、城彰二等称赞为富安健洋级别的后卫。本次被森保一破格提拔入国家队，三笘薰也称赞了这位新入选的小老弟：“他在奥运会上就有活跃的表现，虽然还年轻，但已经拥有足够的个人实力，我认为他非常值得期待。我也不想输给他。”

值得一提的是，与中国队比赛前一天是高井幸大20岁的生日。“这个阶段入选国家队非常幸运，对自己也很有益。不过接下来才是真正一决胜负的时候，希望自己能成为国家队的常客，做到每次都能入选。”

从上到下未提具体目标——

## 武磊张玉宁是锋线首选

埼玉世界杯球场对中国球队来说，不是个幸运的地方。过往岁月中，没有中国的球队能在这里取胜，而对伊万来说，18强赛的首战就遭遇如此强敌，既是压力也是动力，毕竟国足实力逊色于对手，没必要背上包袱。

面对日本队，伊万倒是有过不错的回忆，上届世预赛，伊万曾率领阿曼战胜日本。最近几天，伊万将更多时间花在了研究对手身上，从日本队近几场比赛的整体表现，到包括定位球、角球等细节上，国足主帅希望能够为本队找到一些破解之策。

从阵容上来看，日本队也做好了十足准备，包括三笘薰、久保建英等旅欧球员悉数在列。“与上次世界杯预选赛相比，我的角色和位置都不同，上次我是替补，现在作为首发要承担起带领球队的责任。”三笘薰表示。至于国足，外界依旧关注的一个焦点是，伊万会如何安排客场对阵日本队

的首发11人？具体来看，门将王大雷应该没有悬念，后防线上刘洋、朱辰杰、蒋光太的位置也比较稳固，右后卫位置上高准翼、杨泽翔等都是选择，相对来说，高准翼的概率似乎更大。

反倒是中前场的人员安排会更有悬念一些，武磊和张玉宁之前身体状况比较疲劳，但两人正常来说都是锋线首选，而费南多和阿兰的加入，令国足有了更多变化的可能；中场方面王上源、李源一都曾被伊万选入过对阵新加坡时的阵容，这一次面对日本，在控球率和进攻主导率大部分时间或被对手掌握的情况下，无疑会对国足三条线之间的整体移动和保护提出极高要求。

据了解，国家体育总局和中国足协对于国足无疑是非常重视的，但和以往不同的是，他们在探营的过程中更多是给予重视、给予鼓励，而没有给予限制、给予压力，此次国足出战18强赛也没有明确的成绩指标。

18强赛在即，国足所在的C组六支球队已全部公布了大名单。虽然各队大名单人数不尽相同，沙特最多31人，中国、日本和巴林27人，印尼26人，最少的是澳大利亚24人。但从球队总身价、球员身价、留洋球员、主帅等各方面的数据比较，还是可以大致形成对各队真实实力的印象。整体而言，日本队2.76亿欧元的身价在C组处于断层式领先，身价最高的久保建英(5000万欧元)和三笘薰(4500万欧元)，都是单人身价超过同组其他五队任何一队的总身价。

只不过，比赛看的是结果，而不是