



# 2024 成功的“四要素”

【怒放·赛季】

24胜5平1分 积77分 进73球 失20球

## 用训练打造一支“铁军”

海口第一天训练结束后，一位球队成员用笔记的方式记下那一天的全部细节。

上午9点30分去吃早饭，12点召开全体教练及工作人员会议。董事长的讲话让人印象很深，提出了 Ambition(雄心)、Trust(信任)、Obey(服从)、Teamwork(协作)四个关键词的口号。

眼尖的球迷应该注意到，在申花这个赛季的很多球队视频中，我们能看到这四个关键词，也出现在了八万人体育场主队更衣室的墙壁上。

随后，主教练对工作人员提出了相关的工作要求，又将下午的训练安排做了介绍。

15点10分，教练们出发去场地布置训练设施，16点25分开始训练，从体能教练带领的激活开始，穿插了结合球的传接练习，再过渡到分为三组，有强度的3抢5、2抢4，要求两脚出球。第二个科目是小场地6v6、5v5的多球门对抗，4分钟一节打4组，最后安排了有守门员参与的6v6比赛，5分钟一节打两组。强度和对抗的激烈程度都比较大。

回到驻地19点晚餐，20点又召集队员们开会，介绍了海口准备期的总体安排和基本要求，让大家做到心中有数。22点30分，教练团队在主教练房间听取医务组负责人关于球员当天伤病情况的小结。

第一天的工作终于结束，接下去三天都是上下午两练，再加上晚上还有业务学习。以上是球队在海南海口第一天训练的全部内容，而这仅仅是过去的这一年来，申花无数个训练日中的其中一天。

上海申花队这个赛季的联赛积分创造了队史新高，比去年足足提升了25分。在很多的分析中，不能忽略的第一点就是训练。

此前来过申花的一些外籍教练，



2024年1月7日，海南海口，申花备战新赛季的第一天训练。讲述申花这一年的故事，我们从这一天开始。

本版撰稿 首席记者 姬宇阳

后来出问题往往是在训练上，而以前带申花那一个赛季成绩不错的布拉泽维奇，那一年对球队的训练就一直抓得很紧。

斯卢茨基主教练对于训练的强度和完成度要求很高。同时，他从海南开始就会经常选择一些时间组织球员进行业务学习。

据了解，这些业务学习课，更多的是把他要球员在训练中做到的要求和执行的战术，通过视频化的方式讲解给全队，这样就使得训练效果会更好，效率也会更高。

## 战术关键就是个“快”字

分享一个插曲。

此前联赛间歇期的时候，上海申花与青岛西海岸在康桥基地进行了一场热身赛，那场热身赛，虽然申花队缺了几名外援和主力，但仍然最终2比0战胜了对手，而那场比赛给我印象最深的就是球队在场上体现的那个“快”字，以至于下半场有一位年轻球员被换上后，一时半会没法适应场上这种

快节奏的攻防转换。

斯卢茨基今年接手球队之前，就已经看过一些申花的录像。在正式成为申花主教练之后，他希望球队能在两方面有所提高，首先就是全队的整体防守，第二就是球队在攻防转换时必须追求的快速。

可能我们以前对速度的理解，就是球队里面有几名速度很快的前锋，形成快速的反击。而申花队今年的教练团队，更加希望球队做到的是，全队在攻防角色转变时的快速切换。

比如说今年在很多比赛中，有些球队就发现和申花队在进行比赛时，自己前锋比较难获得一对一的这种机会，这并不是因为申花队后卫总是留在后场，而是因为球队在场上，不仅注意进攻时的集体压上，更强调在防守时的快速回防。

简而言之，就是在进攻时到位率要高，防守时同样也是如此。

将比赛的节奏提速，是今年申花队的对手在很多比赛中，到了下半场后半段就开始崩盘的原因之一。“我们今年这个比赛的节奏是很快的，很多队往往在这种节奏的比赛中，到了下半时的后半段，就开始跟不上我们的节奏，防守的空当就开始增多，这样我们的进攻就有了更多机会。”



陶煜洋 摄

## 展望来年，持续的“加法”必不可少

那天我离开凤凰山球场，一路地铁回酒店，和一对父子申花球迷聊了一路。

他们从新加坡回国，联赛和亚冠都看了，又从上海飞到成都，但是因为买不到票，在场外一直陪着球队到比赛结束再离开凤凰山。这样的球迷想必在成都也会有很多。

同样心情的球迷，何止在成都，在上海，在全世界各地，应该都有。

久违的，从联赛第一轮到最后一轮争冠的滋味，不止一次地绝地反击

和逆转，77分的队史最高积分，以及参加亚冠赛事的体验。

但同样刻骨铭心的，还有接近联赛终点前，得而复失的争冠主动权。

中超大结局之后，再回想倒数第二轮联赛，那1分没拿到的深圳新鹏城，仍然可以顺利保级。而那场平局对申花，却最终意味着和冠军擦肩而过。

这个赛季结束的一刻，其实也意味着新赛季准备工作的正式开始。

去年赛季结束后的一系列加法，

成全了今年的一路争冠。

接下去几个月将要做出的加法，同样会给明年此刻的结局和心情，埋下伏笔。

看看今年冬天的加法，是否可以球队中前场的硬实力再提升一个台阶？

另外，吴曦和于汉超，他们明年又要大一岁了。

也希望球队的年轻一代，能在下赛季比赛中，承担起更多的压力、肩负起更多的责任来。

### 2024 中超·申花射手榜

| 排名 | 球员  | 进球数   |
|----|-----|-------|
| 1  | 路易斯 | 17(1) |
| 2  | 马莱莱 | 16(4) |
| 3  | 特谢拉 | 8     |
| 4  | 吴曦  | 7     |
| 5  | 于汉超 | 5     |

### 2024 中超·申花助攻榜

| 排名 | 球员  | 助攻数 |
|----|-----|-----|
| 1  | 路易斯 | 8   |
| 2  | 谢鹏飞 | 7   |
| 3  | 徐皓阳 | 6   |
| 4  | 于汉超 | 5   |
| 5  | 费南多 | 5   |

### 2024 中超·申花抢断榜

| 排名 | 球员  | 抢断数 |
|----|-----|-----|
| 1  | 阿马杜 | 76  |
| 2  | 特谢拉 | 52  |
| 3  | 马纳法 | 50  |
| 4  | 吴曦  | 48  |
| 5  | 杨泽翔 | 44  |

### 2024 中超·申花解围榜

| 排名 | 球员  | 解围数 |
|----|-----|-----|
| 1  | 蒋圣龙 | 135 |
| 2  | 朱辰杰 | 73  |
| 3  | 吴曦  | 49  |
| 4  | 杨泽翔 | 45  |
| 5  | 阿马杜 | 44  |

## “团结”始终如一

其实今年申花队从教练组到球队人员组成是比较多元化的。主教练和两位助教来自于俄罗斯，体能教练来自于巴西，而球队的医疗主管则来自于英国。还有几位中方教练。

包括球队的外援也是，并不是来自于一个国家和地区，国内球员，同样有老将中生代有新人。

但是在整个赛季里，我们可以清楚地感觉到这支球队始终如一地团结。

球队的两位队长，一是吴曦，另一个是朱辰杰。吴曦是球队从战术到精神方面的双重领袖，而朱辰杰则是球队年轻一代的领军人物。包括申花的几位外援，也都是非常愿意为团队服务的那种球员。

与此同时，俱乐部也非常注重球员的形象打造，俱乐部的希望是，以后从申花走出来的球员，都能有着明显的辨识度，都有着良好的形象气质和谈吐。



陈嘉明 摄