



斯卢茨基的“冬训攻略”

——申花训练节奏有序调整,明日与大连英博热身

如果不是因为有冬训这样的机会,外界对于斯卢茨基执教下的申花日常训练的了解,只能通过每场比赛赛前,那短短10分钟的公开训练。

正好这一次利用海口冬训的机会,我们可以比较近距离地全面了解斯卢茨基带领申花队进行训练的方式。

站在旁观者的角度,总结下来,有这么几个特色。

专题撰稿 首席记者
姬宇阳 发自海口



独家揭秘

结束了两天的阴天,海口重新放晴了。温暖的阳光毫不吝啬地洒在城市的每一个角落,给这座美丽的海滨城市注入了新的活力。昨天,海口的最高气温为18摄氏度,温暖宜人,时而伴随着阵阵微风,这样的天气最适合踢球不过了。

特派记者 车玉玲 发自海口

热身赛前,难得“放松”

申花全队已经在海口观澜湖国际足球训练基地集训一周的时间。在这一周的时间里,球员们每天都进行着高强度的一天两练,大家都在训练中全力以赴,竭尽全力地展现自己的实力和潜力,希望通过优秀的训练表现,赢得主教练斯卢茨基的认可,从而在新赛季获得更多的出场机会。

前天下午训练前,球员们收到了一个好消息,主教练斯卢茨基告诉全队,由于这几天大家的训练表现都相当出色,所以作为奖励,昨日的训练,从一天两练改为上午一练。球员们一直紧绷着的神经终于可以稍微放松一下了。

与国足“隔网相望”

俗话说“冬训肯吃苦,开春猛如虎”。虽然申花队迎来了难得的一天一练,但这两小时的训练并没有想象中那么轻松。昨天10点45分,教练组的大巴到达观澜湖国际足球训练基地2号场地前。从大巴上下来时,不仅有工作人员、教练组成员,还有鲍亚雄、薛庆浩、周正凯三名门将。这几名门将在训练中格外刻苦,门将的训练时长超过其他球员,目的也是为了在新赛季能有更出色的表现,守护好球队的球门。

当围栏外球迷的声音渐渐大起来的时候,载着球员的大巴缓缓抵达。球员们11点从下榻的酒店出发,15分钟便抵达了训练场地。主教练斯卢茨基一如既往地第一个下车,他用热情洋溢的笑容积极回应远道而来球迷们。球队在基地也有临时更衣室,虽然条件没有康桥基地那么完善,但能满足基本需求。

球员们换好训练装备从更衣室出来时,发生了一件有趣的小事,新外援米内罗没有第一时间进入场地,而是隔着围栏看国家队的训练,可当时国家队上午的训练都已经结束了,他能看到的仅仅是空空一片的3号训练场,他回过头,爽朗地对着镜头笑了。

部分球员健身房加练

和以往一样,斯卢茨基安排的有氧训练并不多,在进行了简单的跑圈热身之后,球员们便直接“进入正题”,分队进行有球的对抗训练,在高强度、高节奏的攻防转换和对抗中拉练体能。昨日上午的训练中,斯卢茨基指导进行了大场地的对抗练习,实打实地模拟真实比赛场景。球员们在激烈的对抗中锻炼应变能力、反应能力,在场边的斯卢茨基不断地大声强调一个字——“快”。只有让球员们在训练中养成快速反应、快速决策、快速行动的习惯,才能在比赛中占据主动。

明日申花队就将迎来在海口的第一场热身赛,对手是大连英博。这场比赛在一定程度上可以检验申花队集训一周的成果,通过比赛也可以更直观地观察球员的情况,发现问题并在后续的训练中及时作出调整,为接下去的热身赛乃至新赛季做好充分的准备。

收拾完所有训练用具装备后,已是下午1点15分。当斯卢茨基走出训练场的时候,在围栏外等候多时的球迷喊了一句“Coach”,斯帅热情地与他们合了影,最后一个上了大巴。随着球队大巴的离开,观澜湖国际足球训练基地渐渐恢复了平静。

伴随着斯卢茨基的一句“回去充分恢复、休息,下午所有的时间都是你们的!”昨天下午,球员们终于迎来了短暂的半天假期。不少球员选择在酒店休息,好好放松一下疲惫的身心,为明天的热身赛积蓄能量。但门将组的球员们仍然选择去健身房报到了,不敢有丝毫的懈怠,利用这难得的半天假期继续加强自己的力量和体能训练。

在这一周的集训中,申花队的球员们经历了汗水与疲惫的洗礼,也收获了成长与进步。明天的热身赛将是他们展示自己的舞台,也是对他们这一周努力训练的一次检验。

1 习惯亲自带队训练

我们在海口看到的几堂训练课,除了一开始的体能激活训练由巴西体能教练负责之外,后面的技战术对抗部分,带队训练的都是斯卢茨基本人。

也许是为了让球员更加直观地了解他的要求,也可能是为了让球员在训练中不会有任何的懈怠。总之,斯卢茨基的选择就是,自己亲力亲为指挥每一堂训练课。

制定正确的战术固然重要,但是日常的训练,同样是这一战术能否得到不折不扣执行的一个最重要的基础。

和布局呢?

申花队上午一般是激活热身训练后再加各部位力量训练,然后是各种抢截练习,有强度要求。3对3、4对4、5对5、6对6的对抗,会在训练中特别要求快速和转换,也会进行一些攻防的演练。

而下午训练基本会直奔主题,以人数较多的战术演练为主,时间为一小时左右。下午的训练会更加接近于申花队接下去实战中一些战术的要求,比如整体阵

的关系。

3 晚上复盘很重视

在申花队训练进行时,训练场上有一架球队自己的无人机,一直在对训练的画面进行拍摄。

这些拍到的画面,也许晚上就会成为斯卢茨基在晚饭后,给全队开会时的视频素材。

去年的海口集训,申花球员第一次体会到了训练之后,晚上还要继续上晚自修的这种安排。

这次在海口,不管是已经熟悉他战术的队员,还是今年刚刚加盟球队的新人,类似的晚上上课这件事情,仍然得到了延续。

基本上隔天球队就会有一堂这样的战术课,一般会安排在晚饭后,为全队进行讲解的,仍然是白天在训练场边喊了一天的主教练斯卢茨基。

每天晚上的战术课大概时间是一个小时,球队人士也给我们算过,这次海口集训,特别是一天两练期间,球员每天的生活其实非常充实和紧凑。

4 变换位置考察球员

在观看申花的分组对抗时,有时候会发现,一个我们印象中可能踢某个位置的球员,在训练中被安排在了别的位置上。

这也是斯卢茨基在带队训练时的一个习惯,他有时候会在训练中把一个球员放在场上的不同位置做一些尝试,通过实际尝试下来的效果,来为这个球员进行位置的分配和定位。

这次海口集训已经完成的战术训练部分,更多是整体战术演练,而在赛季真正开始之后,申花日常的训练中肯定会加进一些更具体、更细节的训练。



记者在训练场上也留意到了斯卢茨基在训练中对球员提出要求时,经常用到的一些语句和词汇。其实一些关键词,也是他对于球员在比赛中的要求。

2 上午局部下午整体

从昨天开始,申花队已经进入了海口集训的第二阶段,也就是一天一练,并且开始逐步有热身赛的阶段。

那么在之前的一天两练中,斯卢茨基一般会在上午、下午,对三个小时的训练,做怎样的分工

型的移动,防守中的相互协同,进攻中的穿插与接应等。

记者在现场也注意到,斯卢茨基给申花队设计的训练方案,无论上午、下午,大多数训练都没有和足球切割开来。

同时也会根据他对于球队的战术要求,对一些分组对抗提出一些新的要求。队员在比赛中不仅要全情投入,同时也得注意力高度集中。

上海申花队去年能在中超联赛中表现出比较好的攻防转换速度,和球队平日的训练,是有直接

