



## “精细化训练”，伊万为队员定制专属训练课件

# 国足谋求突破“上限”

特约记者 赵睿

3月8日，中国队主教练伊万科维奇上任满一周年。当地时间3月20日，客场对阵沙特队的比赛，是伊万执教第二年的“开局之战”，也中国队和伊万谋求突破“上限”之战。

一年时间内，中国队踢了四场36强赛、六场18强赛，成绩为3胜2平5负，与亚洲参加世界杯的球队韩国、日本、沙特、澳大利亚交锋全部落败，尤其18强赛开局三连败，伊万的一只脚已经站在了悬崖的外边，据闻新帅的人选都大致有了眉目。“老头儿”也是命硬，18强赛第四轮和第五轮，中国队先后击败了印尼、巴林两队，无论过程如何惊险，但确实是守住了“下限”。

18强赛第七轮中沙两队二度交锋，新赛季中超联赛两轮过后按下暂停键，中国队提前半个多月集训，阿联酋当地时间15日，中国队将与科威特队进行热身赛，这也是伊万上任后到目前打的唯一热身赛，无论集训时间，还是寻找陪练，无不体现了对这场比赛的重视程度，其背后的逻辑是中国队和伊万决心突破“上限”——在亚洲一档球队身上谋分。

中国队屯兵迪拜，训练的核心内容外界知之甚少，但有一点是肯定的，在坚持“以我为主”的同时，伊万了解沙特队目前的情况，并制定了相应的

战术。从3月5日至9日，中国队的五个训练日有四个是一天两练，只有7日将训练节奏调整到一次训练。当地时间8日，上午教练组将队伍分成进攻组和防守组，要求配合完成射门训练，在有防守干扰的情况下攻门更贴近实战。下午11VS11分组对抗是重头戏，目的是为了所有队员尽快明确场上职责。当地时间10日中国队放假一天，缓解队员的疲劳，这样的安排说明“老头儿”满意过去一周队员的训练表现。

教练组为每名队员配备一块存有训练内容的小型移动硬盘，存有根据每名队员的技术特点为其定制的专属训练课件，这种“精细化训练”是中国队向强队学习的表现之一。当然，此类方式并非本期海外拉练首创，最早可以追溯到上届世预赛时，伊万教练团队从去年将这种学习方式引入到备战之中，自己在场上需要做什么，自己应该在什么位置上，战术职责是什么，由于语言的缘故，外教有时讲得不是很清楚，听者也有点囫圇吞枣，队员有了课件，理解和执行起来效率更高。

中国队补召山东泰山中场队员李源一，在外界看来有些一头雾水——当初为何落选？他没有伤病。记者曾问过李源一，或许他自己也不太清楚，所以他保持沉默。最终，李源一火速驰援，应该说他在伊万的战术体系中

有他扮演的角色，伊万强调进攻过程中始终保持冷静和自信，李源一的特点是可以持球向前推进，插入对手防线身后空当的意识强烈，打沙特队、打澳大利亚队用得上。

正在办理入籍手续的塞尔吉尼奥以及奥斯卡是绕不开的话题。塞尔吉尼奥的入籍手续正在持续推进，而网络上有消息称，有关方面叫停了奥斯卡入籍。这则消息真伪难辨，不过，奥斯卡因为自身原因入籍受阻，也怪不得别人，在互联网和大数据加持下，一切也都是有迹可循的。从另一个角度说，奥斯卡对于中国队来说，并非是急于引进的队员，真正为难的是云南玉昆俱乐部。

虽然中沙之战还没开打，最终结果也无法知晓，但中国队受关注程度持续走高是不争之实。3月25日在杭州主场与澳大利亚队的比赛，3月7日17点正式开售，6万多张门票上线后不到15分钟售罄，可以说是一票难求。18强赛已经进行完的三个主场比赛，观众人数分别是大连梭鱼湾球场48628名观众；青岛青春足球场37133名观众；厦门白鹭体育中心45336名观众，杭州奥体中心（大莲花）的固定座位为80800个，按照开放80%席位计算，将有6万多名观众入场，这个数字创下新高，也给中国队打好中沙之战增添了动力。



李铭坤 摄

带着主场0比1的比分前往日本，可能没有多少人会看好海港队的此次横滨之行。不过，从第一回合的表现来看，海港似乎找到了一些对阵横滨水手的办法，结合近三场亚冠精英联赛对阵日本球队的表现，海港的状态可谓一场比一场提升。客场若想翻盘，进球是首要目标！

专题撰稿 首席记者 刘闻超



## 带着信心抵达日本

带着信心出发日本，这一次海港在人员上首先要比一周前更充裕一些。主力中场茹萨解禁复出，首回合比赛中，这名外援赛前三小时被通知累计三张黄牌停赛，这在极大程度上打乱了球队原有部署。此外，在后防线上，魏震同样解禁复出，如果海港继续打三后卫，在中卫线上等于有了更多选择。

说到上一回合茹萨“临阵停赛”，赛后各方都没有一个明确的公开说法，而到了比赛中，海港还曾遭遇点球争议。此外，莱昂纳多曾在比赛中打入一球，结果被吹罚犯规在先并取消……尽管如此，海港还是创造了不少得分机会，李帅曾有一脚抽射击中立柱；古斯塔沃上半场也在禁区内觅得破门良机，可惜他的弹射偏出。上述机会中但凡把握住一次，结果或许就有不同。在争议和遗憾之余，海港其实也收获了信心。“180分钟的比赛，现在上半场暂时落后，下半场还是首先做好我们自己，把第一回合比赛中的一些积极因素延续到第二场比赛中。踢了这么

几场，彼此对对方的情况都比较了解，做好过程的话不是没机会。”一名海港人士谈道。

在考虑如何逆转之前，海港首先要做到进球。近三场亚冠对阵神户胜利船和横滨水手，海港都没能取得进球。其实在亚冠征战史上，海港对阵日本球队取得八场胜利的战绩仅次于曾经的广州恒大，球队不缺对敌经验。如今既然已经落后，那球队不妨放手一搏，参照一周前的表现，球队或许能在禁区前二次进攻和定位球方面想想办法。另外，两个边路的冲击依然是重点，海港阵中包括李帅、王振澳、明天、王燚超都具备了边后卫和边翼卫切换的能力，能确保球队保持活力。如果海港能在客场实现先进球，比赛的局面以及双方的心理可能会就发生微妙的变化。

## 横滨攻略，争取先进球！

### 重回故地，再出奇招？

上周日下午1点40分，海港全队出发前往日本。对穆斯卡特来说，这是他从横滨水手离任后首次回到故地。前两次横滨水手来到上汽浦东足球场比赛，客队球迷给予了穆斯卡特掌声，以感谢这名教练在执教横滨水手时带来的帮助。可以预见的是，这次重回昔日“主场”，穆斯卡特受到的欢迎恐怕只会更多，只不过作为客队主教练，他内心所想的肯定还是如何率领海港晋级。

亚冠精英联赛第一阶段最后一轮，海港主场0比2不敌横滨水手；淘汰赛首回合，海港又在主场0比1告负。两场比赛之间，海港的比赛过程有所提升，难得的是，上一场比赛中球队仅有三名外援出场，反观对手则用足了六名外援。海港如何在半个月不到的时间里取得进展？除了球队自身的竞技状态提升外，教练组的策略显然是主要因素。面对实力和人员阵容都比本方出众的横滨水手，穆斯卡特通过比赛，不断在思索破敌方法。基于日本球队对场地宽度和肋部区域的

利用率，海港适时变阵三后卫，弥补局部区域内遭受的人数劣势，通过缩小防线和三条线之间的距离空间来限制对手，此举一定程度上也是吸取了此前客场负于神户胜利船时的经验。在那场比赛中，海港边路多次面临“以少打多”的局面，而面对横滨水手时，对手在进攻端的压力只多不少，尤其是几名外援之间在继续衔接之余，个人能力同样出色，海港需要依靠团队的力量应对。

对于穆斯卡特的“改变”，海港内部同样意外，事实上，在上周对阵横滨水手赛前，球队仅仅演练了一天三后卫阵型，这种情况下能够在比赛中取得如此效果着实不易，一方面证明球队有能力根据比赛不同进行针对性地调整，并且通过球员坚决的执行力完成教练要求。另一方面也能够看出，教练组在面对人员不整的难题时主动求变的积极态度。这一次，穆斯卡特又会祭出什么样的“新花样”？海港球员们同样期待着。



谢宗原 摄

**海港预计首发**

古斯塔沃	莱昂纳多
维塔尔	徐新
李帅	茹萨
魏震	冯劲
蒋光太	王振澳
颜骏凌	

横滨水手 VS 上海海港  
3月11日 18:00  
横滨国际综合竞技场  
网络平台直播