



快速转换，申花的法宝

——通过数据告诉你，申花拿什么破了“工体心魔”

媒体视点·总结京沪大战

这尴尬的18分钟 是刘诚宇成长的阶梯

京沪大战已硝烟散尽，19岁的申花小将刘诚宇替补登场18分钟便被换下的画面虽只是这场焦点战役的插曲，却足以让他铭记。

这短暂的亮相，像一面放大镜，将年轻球员在顶级赛事中暴露的短板清晰地呈现在公众视野——传球失误、身体对抗处于下风、面对国安外援后卫时显得力不从心。然而，当我们剥离比赛结果的即时性评判，会发现这18分钟更像是一堂生动的“成长课”，印证了那句：罗马不是一天建成的，天才也无法一蹴而就。

刘诚宇的足球之路，是近年来中国足坛年轻球员快速崛起的一个缩影。18岁开启中超生涯，不满十场的联赛经验，却已被推上中锋这一需要扛起进攻大旗的关键位置。从国青赛场的青涩，到申花一线队的崭露头角，他的每一步都被寄予厚望。

本赛季申花与国安的首回合交锋中，斯卢茨基在胜负未分的关键时刻将他派上场，用一场颇具戏剧效果的首秀，为他的职业生涯留下深刻的印记。彼时，球迷看到的是教练敢于使用新人的魄力；而如今，当同样的剧本在工体重演，人们开始冷静审视：这个19岁的年轻人，究竟准备好了吗？

申花旧将的点评或许道出了问题的核心：“大合唱时你不是领唱相对容易，独奏音乐会或是领唱了，肩上的担子和任务不一样了。”对于刘诚宇而言，从“配角”到“主角”的角色升级，考验的不仅是技术，更是意识与心态。

作为9号位球员，背身护球如何摆脱防守？出球如何串联队友？策应时如何为队友创造空间？这些看似基础的能力，在中超顶级赛场的高压环境下，都被放大为“必须攻克的难关”。当他面对国安的双中卫时，身体对抗的劣势固然明显，但更值得关注的是，他尚未形成属于自己的“生存法则”——就像哈兰德并非仅靠身体

称霸足坛，技术与意识的结合，才是前锋安身立命的根本。

球迷的声音则充满了理解与理性。“19岁，身体对抗完全不够对面外援后卫打的，很正常地交学费”，这样的评论道出了年轻球员成长的共性规律。当刘诚宇被换下场，于汉超的登场立刻展现出“尖刀级前锋”的冷静与素质，这种对比并非否定新人，而是在提醒，经验的积累、心态的打磨，从来都需要时间。

外界提到刘诚宇在国青时期因点球失误而心态波动，这恰恰说明，对于年轻球员而言，心理素质的建设与技术提升同样重要。在胜负悬念拉满的京沪大战中，一次传球失误可能被无限放大，一次对抗失败可能打击自信，如何在高压下保持专注，是刘诚宇必须跨过的坎。

如今，刘诚宇的职业生涯正站在一个关键的岔路口。技术上，他需要打磨脚下的真功夫，让每一次触球都体现价值；意识上，他需要理解“9号位”的深层含义，从被动执行转向主动创造；心态上，他需要学会在失误中成长，将交学费转化为汲取养分。球迷的包容、教练的信任、前辈的点拨，都是他成长路上的助力，但最终能否破茧成蝶，还要看他能否在日复一日的训练中，将压力转化为动力。

或许，京沪大战的18分钟，会成为刘诚宇职业生涯的“觉醒时刻”。足球世界里，没有谁能一帆风顺，那些曾经的失误与挫折，终将沉淀为未来的底气。当他某一天真正在前锋线上站稳脚跟，人们或许会想起这场让他尴尬的京沪大战——原来，所有的“成长烦恼”，都是通往优秀的必经之路。

而对于中国足球而言，多一些对年轻球员的耐心，多一些允许试错的空间，才能让更多的“刘诚宇”，在跌跌撞撞中，走出属于自己的罗马之路。

摘自《上观新闻》

本周一，北京电视台的一档足球节目对上周六的京沪大战进行了全方位的复盘，该节目中也解读了申花4321的阵型，对于国安进攻套路的精准限制。如今，我想补充几个之前可能没有提到的数据，大家可以更直观地看出申花这场比赛到底赢在哪。

专题撰稿
首席记者 姬宇阳

高强度跑是胜负手

首先，上周六的京沪大战，净比赛时长达到了60分56秒，这应该是目前我们所知道的，今年中超联赛非常高的一个净比赛时长的纪录。

同样是第一集团的强强对话，此前申花客场对成都蓉城的比赛，净比赛时长只有48分43秒。

至少从京沪大战体能数据看，国安并不是输在球员态度上。全队跑动总距离，国安比申花多800多米。

国安全队本场比赛跑动距离超过10000米的有五名球员，其中就包括了两名外援中卫，而吴少聪跑动距离也接近10000米。“塞鸟”和张玉宁以及古加，跑动距离都超过了10000米。



独家揭秘

国安这场比赛，整个阵线压得过于靠上，而申花队又非常坚决地要打国安的身后，导致了北京国安几名后卫不停地要回追，对申花后插上的球员进行防守。

不过说到节目中提到的高强度跑，作为主队的国安，最高的数据也就是后卫的800多米，也多少显示出国安在进攻时转换速度偏慢且冲击力不足的问题。

对比一下就能感觉到差距了，此前申花主场击败天津津门虎的比赛，在右路不断冲击对方的马纳法，高强度跑达到1176米，而前锋刘诚宇在那场比赛高强度跑也达到了1108米。

京沪大战中，特谢拉以849米的高强度跑名列申花全队第一，并且整场京沪大战他的跑动总距离也超过10000米，但这并不是他的峰值数据，他在申花客场3比0击败大连英博的比赛中，曾经创造出1425米的高强度跑惊人纪录。

这可能才是特谢拉对于申花而言，不可缺少的重要原因之一。诚然他不像其他队10号位球员一样，每个赛季能交出一张漂亮的助攻数据成绩单，但他对于如今申花队的战术价值和意义，也完全对得起他当初加盟申花时，自己主动向俱乐部提出并选择的那件10号战袍。

低控球高效率，换人决定比赛走势

与此同时，中超联赛第17轮传球成功率排行榜公布，在对阵上海申花的比赛中，北京国安的传球成功率为85.9%，位列本轮第一，这也是北京国安本赛季第六次登顶传球成功率排行榜。

其实不止是传球成功率，包括这场京沪大战的控球率，国安也以72%对申花的28%，占据明显优势。28%，申花这个赛季还从未在哪场比赛中有过如此低的控球率。即便亚冠客场对川崎前锋的0比4惨败，申花控球率也达到45%。

但悬殊的控球率之下，预期进球(xG)国安却以1.32落后于申花的2.12，而得分机会国安和申花更是0比5，射正球门次数，国安是1，申花是7，同样相差悬殊。

对比川崎主场对申花的大胜，川崎的得分机会是6，而申花是1；

射正次数川崎8，申花4。

总体而言，申花在这场京沪大战的开局阶段成功抢到了先手，而随后的防守也是布重兵于中场，迫使国安更多地只能在申花的禁区内寻找一些机会。同时，在国安获得的八次角球中，申花也做到了注意力高度集中，未给对手机会。

虽然这场比赛北京国安的控球率包括传球次数都远高于对手，但大多数都未能真正对申花防守形成威胁。其实在古加第26分钟把比分变成1比2之后，北京国安有足够的时间，且板凳上有足够的人员去完成进球，但国安教练组在比赛中的临场调度慢了半拍，最终输掉了这场强强对话。

想想也是挺巧合的，联赛第一阶段国安客场对申花的比赛，国安第一个进球和申花在工体这次第一

个进球一样，也来自于前场定位球之后的二次进攻头球破门。

这次做客工体，申花一名外援前锋黄牌停赛，另一名外援前锋踢了差不多60分钟也被换下。双方第一回合交锋，申花队的两名外援前锋也在比赛的下半场先后因伤被换下。

北京国安主帅塞蒂恩在客场对申花比赛中，中场休息就同时换上了李磊等三名球员，这次在工体，反倒是申花主帅斯卢茨基比较少见地在中场休息就同时换上两名替补。双方第一回合交锋，正是下半场替补登场的杨立瑜、李磊策划了国安最后扳平比分的进球。而双方的第一回合交锋中，于汉超作为申花替补并没有登场，但是这一次，于汉超最后时刻替补上场，并最终进球为申花锁定了胜利。

