



# 海外拉练或选在阿联酋

## ——国足明年元旦后在肇庆集结，邵佳一要先从体能抓起

沉寂了半年之久的男足国家队计划于明年1月4日左右正式开启新周期的备战工作，集训地点大概率是放在广东肇庆。届时中国足协将安排邵佳一与媒体见面，新一届国家队、新主教练走到台前。

专题撰稿 特约记者 赵睿

## 约热身赛的难度较大

据了解，国足初步计划在肇庆集训大约两周左右，之所以选择那里而不是大城市，是因为前不久U23国足在出征前将国内备战的大本营也放在那里，组织接待、训练保障都是轻车熟路。集训第二阶段计划安排在西亚海湾国家，有可能是阿联酋，肇庆距离广州不远，前往海外的航线多，较方便。

由于入选的队员基本是刚刚结束假期，所以国足集训的前期是以体能训练为主。2025年1月，国足在位于海口观澜湖的南方足球训练基地搞了一期冬训，训练基本上围绕着给体能打基础进行。事实上，这个时间段无论国脚，还是俱乐部队员，都是在为来年而狂练体能，国足征调队员，必须为队员、俱乐部的利益着想，反正是练体能，在哪儿都是练。

国足在这个时间节点搞冬训，对于俱乐部的备战确实有一定影响，首先是那些转会至新俱乐部的国脚，有的可能还没有和新东家见面就去了国足，冬训不完整。其次，俱乐部更换了

主教练，入选国足的队员又是新转会而来，可能会影响到主教练对该队员的了解和使用，这就需要队员回到俱乐部之后加倍努力来弥补。

国内集训阶段踢教学赛、热身赛的难度较大，一方面是队员身体状况打不了比赛，都在忙着练体能，也没有哪家俱乐部能给国足做陪练。另一方面，国足集训是在非国家队比赛周期进行，与海外队伍打比赛很困难。

每年这个时候，有许多欧亚的球队在温暖的海湾国家训练，国足把集训第二阶段放在那里，存在与一些球队“约球”的可能。另外，2026亚足联U23亚洲杯小组赛明年1月14日结束，四分之一淘汰赛在16日、17日进行，如果届时中国U23男足无法走得更远，进入邵佳一视野的队员从沙特前往同在海湾地区的国家队报到比较方便。

U23男足队中有一部分队员入选过上届中国队，例如王钰栋、拜合拉木、胡荷韬、徐彬等，未来他们会成为国足新周期的重点培养对象。

## 老将、归化不设“红线”

根据国际足联公布的最新一期排名，中国男足排世界第93名，亚洲排第14位，与日韩等队的身位差距扩大到70名以上，创2014年后的新低。邵佳一执教的首要任务是止住国足下滑趋势，争取亚洲排名回到应有的位置。

帮助国足止跌反弹，多数年龄“三十大几”的老队员指望不上，他们“有心杀敌，无力回天”，也就能在国内赛场“发挥余热”。像张玉宁、蒋圣龙、朱辰杰这样的年龄在26岁到29岁之间，参加过两届世预赛的队员，将成为本届国足的骨干。都知道邵佳一会继

续推进国家队新老交替工作，未来将会有批量的年轻队员披上国家队战袍，但从足球和队伍建设的规律出发，年龄并不是唯一红线。

从各种渠道反映的情况来看，未来国足可能保留个别老将，例如门将位置，年轻守门员需要老将的传帮带。有消息称，2025赛季在上海申花效力的入籍队员李可有可能重新入选，其实，蒋光太、塞尔吉尼奥等“30+”的入籍队员如果状态没问题，也在等待国家队的召唤，邵佳一不可能忽略他们。

## “亚国联”是雪中送炭

12月21日，亚足联发布官方公告，宣布计划在近期推出亚足联国家联赛，旨在确保在国际比赛窗口期间，能够定期举办有意义的国际足球赛事。这项赛事的赛制、时间安排及实施细则将通过亚足联相关委员会审议及利益相关方磋商确定，并将于适当时候公布。

亚足联此举借鉴欧足联的经验，如果最终得到确认，那么对于新一届中国队而言无疑是雪中送炭。首先，进行“亚国联”比赛，理论上应该安排在国际足联国家队比赛周期进行，一旦如此，中国队无需自己费心费力安排热身赛，“听组织安排”就行了。其次，亚足联已明确“亚国联”将“基于级

别促进竞争平衡”，韩日澳等强队被分入实力最强的一个小组，中国队应当暂时挤不进去，大概率身在B组，在新体系里中国队有望与更多实力相近的对手交手，锻炼价值提升。再有，亚洲幅员辽阔，气候差别大。历史上中国队外出打比赛，曾给人的感觉比较“金贵”，天气太热太潮湿不习惯、太场地草种和国内不一样踢着别扭、倒时差困难、当地球迷烦人等。将来参加“亚国联”，无论什么天气、场地、时差都能有更多机会去适应。

“亚国联”赛事，还可以帮助中国足球提高组织管理水准，过去的某些不专业甚至消极的做法都失去了存在的空间。



### U22国足·首场热身赛小胜吉尔吉斯斯坦——

## 安东尼奥一直在给他们做“加法”

本报记者 林龙

U22国足正在阿联酋进行亚洲杯前最重要的备战。足协拟为此次集训期安排共四场热身赛。23日同吉尔吉斯斯坦的第一场比赛，国足1比0获胜，为此次阿联酋集训开了一个好头。

### 王钰栋找到进球感觉

足协安排的四场热身赛中有两场要同吉尔吉斯斯坦踢，安东尼奥对热身赛的要求比较高，对手必须是国字号，所以国足安排热身赛对手的选择余地不大。考虑到伊拉克是国足三个小组对手中唯一没有交过手的。因此，和伊拉克风格接近的阿联酋U22队本是最合适的对手。但由于阿联酋曾在上一届U23亚洲杯输给过中国队，他们婉拒了中国方面提出的邀请。因此不得不安排与吉尔吉斯斯坦踢两场热身赛，另外再同伊朗踢一场，第四场热身赛的对手目前还在落实中。

为了让热身赛有更好的锻炼价值，足协的安排是每三天一场，这与亚洲杯的比赛节奏一致。吉尔吉斯斯坦U20队伍曾在年初的U20亚洲杯与中国分在同一小组，当时他们2比5完败于中国队。久尔杰维奇那支国青的多名队员如今都已成为安东尼奥这支U22队伍的主力，比如王钰栋、贺一然，还有毛杰伟、朱鹏宇、彭啸等队员也都慢慢挑起大梁。所以，球队面对这个对手时不缺信心。而之前在肇庆的体能训练也取得比较好的效果，所以用1比0的胜利为此次阿联酋的热身赛计划开了个好头。

除去受伤而离队的吴启鹏和李新翔，共有26名队员前往阿联酋，王博豪是21日踢完荷乙联赛后才前来与球队会合。安东尼奥将通过这四场热身赛来确定最终的23人大名单。由于队长刘浩帆和彭啸的伤势还没有完全好转，所以首发阵容，尤其后防线没

能尽遣主力。阵型还是沿用了“熊猫杯”的532，门将李昊，三中卫是吾米提江、贺一然和张瑗晖，左右边卫是胡荷韬和鲍世蒙。三中场以徐彬居中担任单后腰，左右两边是鲍盛鑫和毛伟杰。双前锋是王钰栋和拜合拉木。

和“熊猫杯”相比，主要变化是张瑗晖代替了伤缺的刘浩帆，最大变化是增加了王钰栋。因为他缺席了“熊猫杯”，所以这套阵容更接近同澳大利亚的那场预选赛。在西安的那场比赛，王钰栋的冲击力让澳大利亚始终无法全力投入进攻，而本场对吉尔吉斯斯坦的比赛也正是王钰栋在快速转换中利用个人技术攻入了制胜一球。

比赛进行到第65分钟左右，安东尼奥开始人员调整。让人惊喜的是，一直因伤无法与球队合练的彭啸也因此得到了出场机会。

### 第一阶段的成果不错

足协在亚洲杯前为国足安排了三期集训。第一阶段在广东肇庆，主要内容是体能储备。第二阶段在阿联酋，以技战术内容为主，并安排多场热身赛。第三阶段是在沙特，主要是大赛前的恢复。从球队第一场热身赛的反映来看，此前在肇庆的训练颇有效果。

有队员和之前“熊猫杯”做了比较，认为体能状态好很多。此次U23亚洲杯，中国队与澳大利亚、伊拉克和泰国分在同一小组。此前从未小组出线过的中国队，这一次的困难依然很大，面对澳大利亚和伊拉克都需要立足以拼为主，体能至关重要。“熊猫杯”之前，很多年轻队员都刚结束全运会的任务，所以体能状况不理想，这也是未能夺冠的原因之一。但此次国足备战亚洲杯的时间比较充足，体能短板也就得到了明显改善。

12月4日-16日在多哈举行的“U23海湾杯”是伊拉克在亚洲杯前最重要的备战计划，在此之前他们也在

## 水庆霞卸任上海女足主帅

昨天晚上，上海市足球协会官方宣布，水庆霞自即日起将不再担任上海女足一线队主教练职务。

水庆霞自2001年退役后开启执教生涯，2014年开始担任上海女足一线队主教练，2017年带领上海女足夺得全运会冠军，其间培养出唐佳丽、肖裕仪、杨莉娜等多位知名国脚。2021年11月，水庆霞挂帅中国女足，仅仅两个月后的2022年1月，她便率中国女足一路过关斩将，杀进亚洲杯决赛。在决赛中，中国女足在落后的情况下3比2逆转韩国队，时隔16年再度夺得亚洲杯冠军。

在国家队任职期间，水庆霞也始终心系上海女足，并于球队困难之际再度接手教鞭，与球队共渡难关。今年7月，水庆霞接替提前解约的高仓麻子，出任上海女足主帅。最终率队获得女超第四名、足协杯季军，并在十五运会女足成年组比赛中带上海女足获得第四名。

国内安排了10天的体能训练。他们在“海湾杯”的三场小组赛赢了阿联酋和阿曼，但却爆冷输给也门。半决赛他们通过点球大战赢了东道主卡塔尔，决赛则0比2完败于实力更强的沙特。从成绩来看，亚军符合伊拉克的实力。如果备战效果好，中国队遇到伊拉克是有机会的。

12月3日-15日举行的东南亚运动会男足比赛也是另一个对手泰国队的最重要备战计划。自认为东南亚老大的泰国队已连续三次无缘这项赛事的冠军，所以，作为东道主的他们对本届冠军志在必得。不过，在半决赛击败马来西亚之后，泰国队却在决赛中输给越南，而且是两球领先的情况下被对手3比2逆转，士气受到不小打击。

中国队在10月份同泰国队踢过两场热身赛。第一场3比1赢了，第二场0比0踢平对手。所以，再遇到泰国队时心理上占有优势。“盐城四国赛”和“熊猫杯”上，中国队和越南队也有过两次交手，成绩1平1负，虽然落了下风，但有其客观原因。而且从场面来看中国队优势更大。在与这两支类似风格的队伍踢过四场比赛后，在亚洲杯再遇泰国队，中国队的赢面会更大一些。

澳大利亚的实力比我们强，但预选赛双方踢成0比0，中国队心理上没有什么劣势。而且当时安东尼奥的战术体系第一次从4231改成532，球队还不够熟练，而“熊猫杯”的三场比赛以及其他几场热身赛，安东尼奥一直在使用这套阵型，效果也越来越好。所以两队在亚洲杯再相遇之时，澳大利亚依然不那么容易会讨到便宜。而与预选赛相比，中国队又增加了多名有实力的队员，像效力于荷乙邓伯什队的王博豪，U20的陈泽仕、依木兰以及伤愈的彭啸等，球队整体实力比预选赛时更强了。