

“昊”门将，能顶半支球队

U23 亚洲杯连场超神表现，李昊“飞身堵枪眼”征服全国球迷

固 守



李昊

中国 U23 国足在亚洲杯上表现出色，两轮后力压澳大利亚和伊拉克而暂居小组第一，距离历史性的晋级淘汰赛仅一步之遥。门将李昊为此做出的贡献，再美的赞誉都不过分。无论安东尼奥的队伍在本届亚洲杯能走多远，所有球迷都已清楚。未来十年，“国门”无忧！

本版撰稿
本报记者 林龙

U18 到 U23 国字号，李昊一直稳坐主力位置



各级国字号都稳健发挥

平心而论，国足能平伊拉克以及赢澳大利亚，运气成分大于实力本身，而李昊就是上天送来的“幸运女神”。正是他的几次神扑改写了两个结局。彭晓的进球有金子般的价值，但把两场比赛放一起来评最佳，李昊应当之无愧。

一个好的门将可以顶上半支球队，此言不虚。同伊拉克的比赛，中国队全场就王钰栋接杨希传球后的射门造成了真正威胁，这也是中国队唯一打在门框范围内的射门。被对方门将扑出固然可惜，但对方的射门次数远多于我们，尤其快结束时的两记头球都极具威胁。绝对机会伊拉克 2 比 1，但我们还有神奇的李昊，所以最终比分 0 比 0。同澳大利亚的比赛同样如此，对方临近结束时的狂攻给我们造成极大威胁，但还是李昊做出两次神奇般的扑救，尤其“舍命堵枪眼”那次，李昊不惜付出被狠闷一脚的代价而力保球门不失。最终比分 1 比 0，李昊与彭晓联袂奉献了一场历史性的胜利。

如果把记忆拉回到三年前，我们就不会为李昊今天的神勇而惊讶，因为他在国足的大门里一直都那么出色。2023 年 U20 亚洲杯，中国国青就是目前这支 U23 国足的前身，教练也

是安东尼奥，而主力门将也正是李昊。首战对日本，李昊全场做出七次精彩扑救，并在临近结束时扑出一记点球，虽没能改写 1 比 2 的结果，但却极大鼓舞了球队士气。第二场同沙特，李昊全场做出六次精彩扑救而力保球门不失，帮助球队取得 2 比 0 完胜。最后一战同吉尔吉斯斯坦，又是李昊多次精彩扑救帮助球队取得 1 比 1 平局，他也连续两场比赛获评全场最佳。同韩国的 1/4 决赛，李昊继续神勇的发挥，帮助球队在 90 分钟 1 比 1 战平对手，只可惜中国队加时赛中出现体能问题，最终 1 比 3 惨败给韩国。

去年的“盐城四国赛”和“熊猫杯”是 U23 国足最重要的练兵机会，也是安东尼奥考察队员的绝好机会。所以，包括门将在内的各个位置一直在轮换，而李昊这两次大赛都出场一次，而对手也都是韩国。“盐城四国赛”，中国队 1 比 0 击败韩国，李昊全场零失误。“熊猫杯”中国队 2 比 0 赢韩国，李昊再力保球门不失。其他场次的门将于金永、霍深坪和李毅都表现不错，但两次热身赛中国队都只赢了一场，对手又都是最强的韩国队。这或许也证明了，有李昊在“国门”之前，他在国家队的队友们会更自信地投入到进攻、投入到争胜中去！

成长于马竞青训营，“邵式”国足一门指日可待

2016 年，正读小学五年级的李昊在万达第五批西班牙选拔计划测试中夺得第一名，获得了前往马竞青训营受训的机会，并于 2018 年成功进入马竞 U16 梯队。

马竞的经历让李昊获得长足进步，先后入选了 U15、U16 等各级国字号梯队，并在安东尼奥刚来中国执教时就与他结下了师徒情。本届亚洲杯首场同伊拉克的赛后发布会上，安东尼奥深情回忆了他与李昊当年的情

谊：“他 14 岁就开始跟着我。”并用手掌示意了那时候李昊的身高，舐犊之情溢于言表。

李昊不仅留在了马竞，而且是所有同期队员中唯一站稳脚跟的。2023 年，李昊在 U20 亚青赛的神勇发挥进一步打动了马竞，从而在亚青赛后得到马竞俱乐部的正式合约。他也成为继徐新后第二名签约马竞的中国球员。

签约之后，李昊被马竞俱乐部外

从小擅长扑点球 活动范围大敢于出击

出生于河南的李昊，很小的时候就去到了广东。他在广州荔湾长大，也正是从荔湾开始自己的足球之路。曾与容志行、古广明做过队友的林杰民是他的启蒙教练，在他看来，李昊最大的特点就是出击反应速度快，而他当年给李昊的“特别培养”功不可没。

“作为门将，他的活动范围很大，我觉得这与当年我们经常让他打出去有关。”林杰民回忆说，“经常碰到这种情况，他就能很好地判断，所以喜欢出击断球。”此次 U23 亚洲杯上的李昊，几次重要扑救主要发生在门线上，这也证明了他的反应速度很快。但是对澳大利亚的那次“舍命堵枪眼”正是出击后完成的，这就是林杰民所说的“经常打出去”的锻炼所致。关键时刻，李昊做出了很好的判断。



林杰民透露了一个不为人知的往事。“他最初不想踢门将，小孩子都不愿意踢门将，都更喜欢跑出去抢球和进球。”林杰民认为李昊身体条件好，有胆量、勇敢，反应也快，“具备了当门将的天赋。”所以在他的坚持下，李昊这才走上了门将之路。而在练习当门将的同时，林杰民也会给李昊一些“特别训练”：“当时我们对手有一个球员特别厉害，没人能防得住，我就安排李昊去踢盯人中卫，因为他身体和技术都好，判断和防守能力也都很强。”李昊成功防住了这个球员，他们也赢得了最后的冠军。

踢盯人中卫的经历让李昊有了更好的判断能力，这反哺了他做门将的技术。“他做门将很喜欢出去断球，有时候如果不是他出击及时，对方就进球了。”林杰民后来带李昊去全国很多地方打比赛，印象最深的是在重庆。“当时广州和重庆的决赛中，李昊扑出两个点球，最后广州夺冠，这让带队的校长都哭了。”

在林杰民印象中，扑点球是小时候的李昊在善于出击的另一大优势。2017 年广东省足球锦标赛半决赛，广州对阵深圳，李昊先是在比赛结束前扑出一个点球，然后在点球大战中扑出三个，技惊“四”座。2018 年 8 月的省运会，广州半决赛对深圳，又是李昊在点球大战落后时连扑两个而逆转比赛，再次帮助球队夺冠。

林杰民认为，李昊能有今天的成就，除了天赋外的很重要一点是，小时候基本功特别扎实：“他的技术基础打得好，往往能够预判对方要干什么，所以敢于大胆出击。”曾经有很多人认为李昊的技术像诺伊尔的“门卫”式踢法，林杰民也很赞同：“他防守时很注意对对手做动作的观察，所以在出击方面有自己的判断，他最大的特点是让球队多打了一个后卫。”

因为安东尼奥的战略选择，李昊在本届亚洲杯还没机会证明自己的“门卫”能力，但门前技术已带来了足够的惊喜。



租到西协甲球队科尔内利亚锻炼。第一个赛季，李昊出场机会不多，但马竞俱乐部还想继续培养，所以又续签一个赛季。但这个赛季踢到一半的时候，渴望更多比赛锻炼的李昊就于 2025 年年初回到国内，加盟了邵佳一执教的青岛西海岸。事实证明这是一个正确的决定。他不仅在中超联赛表现优秀，综合数据在 16 个门将中排在第四位，而且获评 6 月最佳门将。在国字号的李昊更渐入佳境，先

是在对韩国的两场热身赛中都力保球门不失，是球队两度战胜韩国的重要功臣，如今又在 U23 亚洲杯正赛中贡献炸裂般的表现。

李昊在青岛西海岸的教练邵佳一如今已成国足主帅，而邵佳一也一定看了李昊在亚洲杯的表现。所以，李昊在亚洲杯后立刻进入国家队已毫无悬念。而以如今国家队的门将年龄结构来看，李昊在未来十年坐稳国足主力位置也几无悬念。