



# 四场零封,英雄“昊”杰

## ——单场八次极限扑救挽狂澜,李昊说曾梦见被队友抛起

李昊连续第四次成为国足的英雄,在和乌兹别克斯坦的U23亚洲杯四分之一决赛中,他不仅再度贡献神扑,更一展扑点球神技。国足门神,此之谓也!李昊赛后直言“爽”,U23国足拥有李昊同样是“爽”!

本版撰稿 本报记者 林龙

U23国足通过点球大战淘汰乌兹别克斯坦,昂首晋级U23亚洲杯半决赛并再次刷新参加此项赛事的历史。这是集体的胜利,但李昊做出的卓越贡献依然是最为突出的。赛后,他毫无争议地再次当选全场最佳,而他赛后的言论同样是“最佳”。

从整场比赛的数据即可看出李昊此役做出的贡献。国足控球率29%,创下四场比赛新低。乌兹别克斯坦控球率71%,完成28脚射门,其中8次射中球门范围,而中国队只有6脚射门且没有一次射中球门范围。李昊所承受的压力,足见一斑。他在120分钟比赛中至少做出五次关键扑救而力保球门不失,最后点球大战再扑出一球并导致对方丢一球则更是点睛之笔。当然,四场比赛零失球,是球队团结一致精诚合作的结果。李昊本场比赛之

后也特意指出:“贺一然帮我挡出去的那个球最关键,其他球都还在控制范围内,但这球真没办法。”但正如杨晨所说:“好门将能顶半支球队。”

中国队以小组第四档球队而杀入半决赛,李昊居功至伟,毋庸置疑。赛后,李昊也激情澎湃,霸气侧漏:“赢球的感觉最爽。”这句话和中国队的胜利相得益彰,并让记者想起“盐城四国赛”1比0赢韩国比赛之后李昊所说的“真爽”,当时虽然只是友谊赛,但战胜韩国还是让李昊真情流露,“只要不让我哭就行。”李昊的“哭”指的是2023年的U20亚青赛,当时国青在四分之一决赛踢到加时赛后1比3惜败给韩国,比赛中多次神扑的李昊没有给球队带来胜利,所以感受格外酸楚。从那之后,李昊与这支球队一直卧薪尝胆,并在近两年

来做了非常充分的准备。

2024年的“长沙四国赛”,中国队2胜1平但因净胜球劣势而屈居亚军。2025年的“盐城四国赛”,中国队1胜2平夺冠,1比0击败韩国的比赛是李昊守门。随后的亚洲杯预选赛,中国队2胜1平顺利晋级。去年11月的“熊猫杯”,李昊的出场让中国队2比0击败韩国,但国足因为首战惜败给越南而未能夺冠。从去年12月开始,球队在肇庆和阿联酋进行了认真的备战,“我们练得很苦,所以(小组出线)是应得的。”如今再在四分之一决赛几乎凭一己之力帮助球队淘汰乌兹别克斯坦,李昊也终于“放飞”自我:“赢球的感觉最爽!”以及,“中国足球牛!”

在U23国足不停刷新历史并给中国足球迷带来越来越多的惊喜之际,如此霸气,可以有。如果允许,请再多一些!

## 大心脏高情商,“小纸条”是心理战

据李昊启蒙教练林杰民回忆,李昊小时候踢球的时候扑点球技术就很突出。这次同乌兹别克斯坦的四分之一决赛踢满120分钟而不分胜负,这终于给了李昊证明这一技术的机会。第三轮,对手在他的影响下将球射丢。第四轮李昊终于将对手的点球扑出,并给了王博豪攻入“制胜球”的机会。对手的四个点球,李昊化解两个,扑点技术果不寻常!

据林杰民回忆,有一次带李昊他们去重庆打比赛,最后决赛是广州对重庆,结果李昊扑出对方的两个点球而力助球队夺冠,他的神勇发挥让带队去重庆的校长都哭了。2017年广东省足球锦标赛半决赛,广州对阵深圳,李昊先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。

进入国字号之后,李昊还曾贡献一次著名的扑点绝技。那是2023年U20亚青赛对日本的首轮小组赛,李昊在比赛临近结束时曾扑出过日

本的一记点球,只可惜没能改写1比2的比分,但却带给球队极大鼓舞。此后中国队赢沙特、平吉尔吉斯斯坦而晋级亚青赛八强。最后同韩国的四分之一决赛,中国队没能抓住90分钟内战胜韩国的机会,当比赛到了加时赛后,球队体能出现问题,最终1比3惜败,李昊也失去扑点的机会。但这一次对乌兹别克斯坦,球队众志成城,120分钟内共同守住球门不失,李昊也终于有了上演扑点球神技的机会。

很多专家对李昊技术的共识是,门前反应速度特别快,这是他扑点球的技术基础。此外还有自信心,正如他点球大战中多次露出的笑容如阳光般灿烂。自信也让他情绪上能够影响到对手。正如乌兹别克斯坦第三个罚点球的卡里莫夫,李昊判断正确了他的方向,这多少也影响他的脚法,结果球击中横梁弹出。第四个罚点球的阿卜杜拉耶夫,一定程度上必然受到卡里莫夫罚丢的影

响,而李昊再次判断正确方向,这导致他的射门有些犹豫而被李昊成功扑出。在此之前,李昊拿起水瓶看小纸条的动作也给对方造成了极大的心理压力。很难说纸条上是否写了关键的内容,但心理上造成冲击已成事实。这都是扑点的技术范畴。赛后李昊还回忆说,他明白无误告诉阿卜杜拉耶夫自己要扑右边,“结果他不信,还往那边踢,我就扑出来了。”这是超越自信的霸气,但却是点球大战中的门将所必需的!

在扑出阿卜杜拉耶夫的点球之前,杨皓宇刚刚罚丢一个,但李昊却没有受到负面影响,不仅告诉杨皓宇“我帮你扑出一个”,而且果然做到了。有这种心理素质的李昊,未来成为真正的“门神”大有可期。



朱云辰 摄



## 李帅:他精神属性强

在刚刚出任U19国青队守门员教练的李帅看来,李昊此次亚洲杯的表现以及在2025赛季中超的整体表现都足以证明,他属于国内同一年龄段的最优秀者。“尤其是联赛能有如此稳定发挥(29次首发出场)的门将,比较少见。”在李帅看来,李昊门前的反应速度特别快,基本功扎实,而他最大的优势是拥有优秀门将所必备的“精神类型”。“他的性格很好,大赛中特别兴奋。这几年在国少、国青的重要比赛都没有掉过链子,抗压能力很强,这在守门员里面属于很难得的。”

除了四场比赛中的多次神扑,李昊还经常用手指太阳穴的方式来告诉队友,集中注意力,

这种精神属性在李帅看来也同样难得,“在西班牙的多年经历很关键,他长期和更优秀的球员一起踢球,自己也得到了长足发展,所以显得比国内同龄球员更成熟一些。”

李昊五年级的时候在万达第五批西班牙选拔计划测试中夺得第一名而获得去马竞青训营培训的机会,并一待就是数年。据他回忆,能时不时和奥布拉克打招呼,也经常看他训练,多年的耳濡目染对李昊的成长有重要的价值,球迷称他“李布拉克”也并非简单的戏言。“一直和更优秀的球员一起踢球,肯定会有帮助的。”李帅表示。“但他还年轻,接下来还要看一个长远的发展。”



## 区楚良:请不要捧杀

李昊出生于河南,但在广州长大,从荔湾体校开始自己的足球生涯。这次帮助国足打进亚洲杯四强后,李昊还特意发视频感谢荔湾体校的培养。所以,他就算广州名宿区楚良的小师弟。目前正在女足国家队担任守门员教练的区楚良,和李昊曾有不少交集。他和李昊的父亲以前做过队友,也和李昊一起踢过野球,而且也当过李昊的教练。“应该是2019年吧,我在U16国少队待过几个月,那时候就是我训练他的。”

区楚良回忆说,那时候的李昊就给大家留下很好的印象:“性格好,很积极阳光。门前反应很敏捷,爆发力强,而且动作规范性很好。”如今又过去了七年,区楚良认为,李昊是“一直在稳定地进

步”,“而不是一夜之间成名的。”对于李昊此次亚洲杯的精彩表现,区楚良很欣慰:“作为年轻球员,在大赛中有突出表现,非常难得。而且中国足球近年来一直比较低迷,他的表现能给大家注入更多的希望和信心。”

因为和李昊父亲的关系,区楚良像是李昊的父辈一样对他有特殊的感情,所以也希望外界对他不要过度褒奖,“不要捧杀”,“还是让他慢慢按照足球规律去稳步发展,从而最终能让他走到巅峰——或者在国家队,或者出国踢球,去达到一个完美的状态。”

作为年轻门将,低调是应该的。不过有邵佳一和他在青岛西海岸的这层关系以及他在此次亚洲杯的精彩表现,进入国家队,甚至立刻担当一号门将几成定局。

