



# “负”重前行 申花先过心理关

\*信息来自上海申花官方微博

2026赛季申花所面临的第一个考验,毫无疑问是在积分榜上的-10分起步。新赛季出征仪式上,申花俱乐部董事长在发言中提到:今年球队将背负着前所未有的压力起步。主教练也表示:今年我们将面临非常大的困难和挑战。

他们所说的这种压力和挑战,首先就是球队在积分榜上,今年将以-10分开始联赛。与联赛打到一定阶段在扣除分数相比,负分起步更多考验的还是心理上,尤其是在联赛的开局阶段。

文/姬宇阳

先看申花前五轮的赛程,从第二轮开始是三连客。并且五个对手都在本赛季增强了实力,不可小觑。

## 连续客场,开局不容易

首轮对手是大连英博。上赛季申花第28轮在主场被大连英博2比2战平,那轮联赛中跑动距离榜前五名里,大连英博四名球员上榜,其中佩尼亚的跑动距离达到14209米,创造了上赛季中超球员跑动距离最长距离纪录,也是2025赛季中超球员单场跑动距离首次突破14000米大关。

佩尼亚离队后大连英博中场引进了罗马尼亚外援斯坦丘,脚法极佳的一位10号位外援。马莱莱去年缺席了八万人客场,今年大连锋线两名外援是马莱莱和阿奇姆彭,一个有冲击力一个有速度,阿利米和马杜杜继续留用,今年内援还补了李昂等人。

去年联赛的揭幕战对长春亚泰,虽然后来长春亚泰从中超降级,但是首战申花队其实赢得非常艰难。而今年的赛程是,第一轮主场之后,申花队迅速连续迎来三个客场,分别是浙江、国安和津门虎。这两年随着浙江的外援实力不断升级,这场比赛的难度可想而知。紧接着一个客场是工体,尽管去年申花队在客场战胜了对手,但是在工体的比赛从来都不会是一个容易的客场。

客场比赛对天津津门虎的比赛也是如此,津门虎今年也是以-10分起步。这三个客场结束之后,申花队回到主场将迎来同城对手上海海港。

对于申花来说,如果想尽可能地化解-10分开局的影响,打好今年的开局将会变得非常重要。

与一些阵容发生了变化,还在磨合的对手相比,申花由于一名外援的伤病,所以在之前对山东的热身赛中,球队又重新恢复了去年的442菱形中场的阵型。也许对于球队来说,对过去已经使用了两年的这个阵型的熟悉,以及相对来说战术的一种延续,可以帮助申花更容易在联赛第一阶段先于对手进入状态。而目前看来在2月份已经进行的两场亚冠精英赛,也可以帮助球队比别的对手更早一步进入状态。

## 隐患仍存,边踢边摸索

本赛季开始前,新加盟球队的两名外援,拉唐是J联赛银靴,身价200万欧元,盖伊是195厘米高中锋,再加上之前就在球队的前锋米内罗。如果调配得当的话,这三名前锋有的有脚下,有的有高度,有的有速度,其实是可以给球队的进攻带来一些变化的。

当然,对于新的外援来说,如何尽快地适应中超联赛也是一个课题,而对于申花来说,那必须看到球队阵容方面存在的一些隐患。

比如说中场球员的年龄解构,再比如,于汉超退役之后,替补席上是否还有能在被动局面下改变比赛结果的关键先生。另外,在蒋圣龙无法出战的情况下,球队目前的三名中卫中,朱辰杰的出勤率就非常重要了。毕竟目前球队其他的两名中卫跟朱蒋相比,实力还是有一定差距。

还有备受关注的门将问题。除了赛程之外,球队还有一个挑战就是阵型的变化。今年本来申花队已经决心要变阵为433,在整个迪拜冬训期间,球队一直训练的阵型都是433。

只是因为亚冠精英赛客场的比赛中,一名外援出现了伤病,所以申花队在之前对山东泰山的热身赛中,重新采用了442的阵型。如果不出意外的话,联赛首战申花队应该也是会选择442的阵型。

但是随着外援伤愈复出,球队将会采取哪种阵型去打后面的联赛呢?从之前对山东的热身赛来看,申花队中场由三中场变为四中场,高天意这样一来就可以获得首发机会。而高天意首发之后,申花队中场不仅多了一个出球的点,同时前场定位球、角球的水平也大大提升。

而在所有外援都没有伤病的情况下,如果要继续打四中场阵型,那么意味着有一名外援就要放在替补席上。所有这些疑问,都要在即将开始的联赛中,才能找到最后的答案。

# 开战倒计时,申花坚持“守正创新”

文/李一平

明天,申花就将迎来新赛季的联赛首战。球队新赛季一线队名单中,除了大家耳熟能详的球员外,也能看到不少“新面孔”。2026赛季,申花有哪些新变化呢?

2026赛季,申花公布的一线队名单依然是满员的35人,王晗懿、王杰、赵舒奕、姜宏宇、张立奥、杨阳、王世林、黄铭、程添乐等一批20岁左右的队员进入了一线队的名单。从年龄结构上来看,申花一线队20岁左右的年轻队员达到了13人,占37%;30岁以下的中生代球员有15人,占全队的43%;30岁以上的队员则是吴曦、李可、拉唐、马纳法、杨泽翔和谢鹏飞。总体来说,申花队的新鲜血液还是能源源不断地从青训体系输送到一线队。

但进入一线队,到成为球队的顶梁柱还需要更多比赛的机会去历练。然而在2025赛季,主帅斯卢

茨基的出场阵容基本维持稳定,年轻队员里也只有杨皓宇和刘诚宇在去年联赛中登场机会较多。其中,杨皓宇出场22次,8次首发,但场均仅出场35分钟,而刘诚宇则是出场17次,9次首发,但总共攻入5球。2026赛季,斯卢茨基可以选择的年轻球员更多,但是否能给予小将们更多的机会,则决定了他们成长的空间。

在休赛期,申花引入了拉唐、盖伊两名新外援,并赴迪拜进行了冬训。整个冬训基本保持在一个较高的强度,四场热身赛的质量也不低。但通过冬训这段时间的磨合,从亚冠赛场上还未能看到一个比较成熟的战术体系,新的433阵型尚未取得一个好的成绩加以证明。反而在米内罗受伤后,斯帅不得不重新启用了去年较为常用的442阵型,也在最后一场对阵武里南联的亚冠比赛中与山东泰山的热身赛中取得了不错的效果。

但联赛还未开始,到底是坚持433阵型,还是换回原先的442,还得看具体情况。目前来看,米内罗由于亚冠时受伤,可能还要休息一两场,联赛首轮有可能斯帅还是得祭出442阵型,而随着后期米内罗复出,启用冬训演练的433的可能性较大,相信几轮联赛过后,积分情况就能给我们一个清晰的答复。

联赛赛场之外,2026赛季足协杯第一至第四轮的抽签结果已经出炉,申花新赛季足协杯的首个对手很可能是石家庄功夫与泰安天贲之间的胜者。届时,申花将客场作战,比赛时间是6月19日至21日。当然,泰安要想晋级到第三轮,就必须战胜贵州桐梓寨与山西翔宇之间的胜者。

根据规则,2026赛季足协杯第四轮比赛,90分钟内打平直接进行点球大战。第四轮比赛结束之后,16强球队将进行第二次抽签,通过抽签确定第五轮至第八轮的对阵及主客场安排。

**2026赛季 上海申花足球俱乐部 一线队名单**

<b>主教练</b> 斯卢茨基 LEONID SLUTSKY 1971-05-04	<b>2026赛季 上海申花足球俱乐部 一线队名单</b>			
<b>1 GK</b> 薛庆浩 XUE QINGHAO 2000-09-28	<b>2 DF</b> 王世龙 WANG SHILONG 2001-03-07	<b>3 DF</b> 金顺凯 JIN SHUNKAI 2001-10-19	<b>4 DF</b> 蒋圣龙 JIANG SHENGLONG 2000-12-24	
<b>5 DF</b> 朱辰杰 ZHU CHENJIE 2000-09-23	<b>8 MF</b> 李可 LI KE 1993-05-24	<b>9 FW</b> 拉斐尔·拉唐 RAFAEL BATISTA 1995-11-30	<b>10 MF</b> 若昂·特谢拉 JOAO TEIXEIRA 1993-01-18	
<b>11 FW</b> 绍洛·米内罗 SAULO MENIRO 1997-06-17	<b>12</b> SHENHU 4	<b>13 DF</b> 威尔逊·马纳法 WILSON MANAFA 1994-07-23	<b>15 MF</b> 吴曦 WU XI 1989-02-19	
<b>16 DF</b> 杨泽翔 YANG ZEXIANG 1994-12-14	<b>17 MF</b> 高天意 GAO TIANYI 1998-07-01	<b>18 FW</b> 刘诚宇 LIU CHENGYU 2006-07-02	<b>21 MF</b> 徐皓阳 XU HAOLANG 1999-01-15	
<b>24 GK</b> 马镇 MA ZHEN 1995-08-01	<b>25 DF</b> 朱越 ZHU YUE 2001-05-04	<b>26 DF</b> 杨帅 YANG SHUAI 1997-01-28	<b>27 DF</b> 陈晋一 CHEN JINYI 2002-03-05	
<b>29 FW</b> 马克塔·盖伊 MARKTA GAYE 1997-12-04	<b>30 MF</b> 谢鹏飞 XIE PENGFEI 1993-08-29	<b>31 GK</b> 王晗懿 WANG HANYI 2005-02-17	<b>33 MF</b> 汪海健 WANG HAIJIAN 2000-08-02	
<b>36 DF</b> 黄铭 HUANG MING 2005-05-28	<b>38 DF</b> 吴启鹏 WU QIPENG 2007-02-28	<b>40 GK</b> 王杰 WANG JIE 2008-07-23	<b>41 DF</b> 姜宏宇 JIANG HONGYU 2006-04-30	
<b>42 DF</b> 赵舒奕 ZHAO SHUYI 2007-06-04	<b>43 MF</b> 杨皓宇 YANG HAOLU 2006-05-25	<b>44 MF</b> 程添乐 CHENG TIANLE 2007-12-02	<b>45 MF</b> 韩嘉文 HAN JIAWEN 2004-01-28	
<b>46 MF</b> 杨阳 YANG YANG 2007-03-28	<b>47 MF</b> 张立奥 ZHANG LIAO 2007-04-30	<b>48 DF</b> 张斌 ZHANG BIN 2005-01-10	<b>49 MF</b> 王世林 WANG SHILIN 2007-01-29	