

随着老师马良行的回归,上海女足在2026年进入一个新的时期。有赞助商退出的新困难,有“老马识途”带来的新希望,更有大量后备人才带来的新活力。

4月14日在广东佛山,上海女足赢得阔别九年的全国锦标赛冠军奖杯,为这个新时期打响了成功的第一枪。

本版撰稿
本报记者 林龙



本版摄影 方煜

上海女足“马”到成功

在分别淘汰北京队和长春队之后,上海队和江苏队晋级最后的决赛,这也是此次锦标赛公认表现最好的两支球队之间的对决。去年的全运会半决赛,江苏队战胜上海并最终夺冠。几个月后两队再次相遇,比赛却呈现完全不同的内容,上海队全场牢牢压制对手,只可惜错失多次机会而1比0小胜,但也实至名归赢得2026年三大赛的第一个冠军。

恭喜上海女足!接下来还有女中超联赛和足协杯两项赛事,希望女足姑娘们再接再厉,在马良行的带领下再创辉煌。

上海女足历史上曾九次赢得全国锦标赛冠军。自2017年夺冠以来,上海女足和这座奖杯已经阔别九年之久。2021年成绩是第二名,2023年是第三,此后两年都是第五名。去年年底,马良行重新出山,担任上海女足总教练兼一线队主教练。在他的主导下,赢得全运会U18冠军的多名小将以及赢得上一届全运会U18冠军的预备队队员被选拔入队,球队呈现出积极向上的活力,并通过高质量、严格要求的训练而提升了战斗力。

老师亲力亲为稳住局面

在经历2025年的失落后,上海女足的2026年用全国锦标赛的冠军奖杯拉开了让人憧憬的序幕,而这背后是赞助商上海农商银行退出带来的巨大运营压力,以及换帅和人员变化带来的动荡。这更凸显了此冠军之不易。

2025年是上海女足困难的一年。高仓麻子中途下课水庆霞面临危受命,以不败战绩带队取得女中超下半赛季的最高分,并率队打进全运会半决赛,只可惜1比2惜败于江苏而无缘冠军。作为救火队长的水庆霞在短时间里做到了她能做到的最好。

但2026年更困难,赞助商上海农商银行的退出让上海女足运营资金大幅减少,据称达2000万元之多。在水导合约期离开后,上海足协选择让马良行重新出山,担任上海女足总教练兼一线队主教练,目标锁定2029年的全运会。如此困难的局面,老马也是知难而上。

虽然已年近七旬而被称作老师,但马良行却一点不服老。在训练场上依然亲身示范,依然从头至尾大声带训。他曾对朝鲜女足连续赢得青年赛事的世界冠军有过总结:“训练很重要。”所以马导对训练要求很高,上海女足能取得明显进步在很大程

2月份,马良行带队去广西参加“四队邀请赛”作为阶段性考核,先后战胜北京队、辽宁队和广西队而夺冠。此次全国锦标赛是马导与球队在2026年的第一次正式“考试”。在送球队出征时,上海足协秘书长林毅曾表示“相信球队能给其他对手带来Surprise”。诚如所言。上海女足几乎以压倒性优势赢得了2026年的第一冠。

三场小组赛,上海队轻松获得三连胜并取得15个进球,仅丢一球。此后的四分之一决赛又6比1轻取四川。同北京队的半决赛是第一次真正的考验,凭借缪斯雯的进球,上海队1比0小胜而挺进决赛。决赛对手江苏队虽然也是锦标赛公认最强的两队之一,而且顶着全运会冠军光环,但上海队从第1分钟开始就牢牢占据主动,江苏队甚至很难攻到上海队的半场,角球次数等各项技术统计都和上海队有云泥之别。

90分钟比赛时间里,上海队始终保持着高压逼抢,并通过快转换创造出多次机会。陈紫依第13分钟就有一脚射门击中横梁,陈睿琳和李晨语

左路传中多次制造威胁,但配合差了点精准度而始终没打破僵局。此后,李淳英格和李晨语先后为方洁和沈梦雨创造出单刀机会,但也都与进球差之毫厘。中场结束前,上海队终于由方洁打开了胜利之门。在角球配合中,上海队球员连续多脚射门被挡出,最后是经验丰富的方洁找到空间,用一记头球让球队在中场休息之前吃下了定心丸。下半时,上海队强势依旧,但还是精准度欠点火候,最终“只是”将1比0的结果保持到终场。

虽然从比赛来看上海队运气欠佳,但在马良行看来,此次夺冠依然要感谢“运气”。“夺冠终究是幸运的。”而在庆幸夺冠之外,老马同样看重的一点是:“北京队是去年女中超冠军,江苏是全运会冠军。我们能战胜她们赢得冠军,对球队很多年轻队员而言有非常宝贵的成长价值。”



多名青年球员流入带来正向竞争—— 新人冒尖,老将更有压力

马良行的重新出山有一个很重要的考量就是,此前一直担任上海女足青训总监的他,现在作为总教练可以充分协调女足成年队和青年队之间的人员流动。所以在他上任后,周欣怡、吴蕊、曾屹婕、陈睿琳、薛思凡、戴欣羽、陈紫依等多名随队赢得全运会U18冠军的队员都被选拔入队,不仅提升了球队的实力,也带来了正向的竞争压力。就像是“鲑鱼效应”,很多老队员都因此呈现出更好的竞技态度。

队长缪斯雯在此次锦标赛共取得六个进球。这包括第三场小组赛的帽

子戏法,以及对北京队半决赛中的制胜球,这样的状态非常可喜。主力后腰方洁在决赛中同样打进制胜球,而她在之前的“广西邀请赛”中就已经显示出非常强劲的上升势头。此外,沈梦雨、汪琳琳等“老将”也都在比赛中自始至终保持积极的态度,这都应该感谢小将们带来的“压力”,而小将们自己的表现更不必说。

第一场小组赛,薛思凡传中,陈睿琳头球,两人联袂打进第二球。第二场小组赛,曾屹婕上演“助攻帽子戏法”。第三场小组赛,陈睿琳造点帮助球队打开胜利之门。同四川的四分之一决赛,六个进球中有四个来自U18小将,分别是李晨语、吴蕊,而陈睿琳更是独中两元。最后同江苏的决赛,又是陈睿琳主罚的角球在禁区里造成混乱,方洁在队友两度射门被挡出后再头球得手。而除了这个进球外,陈睿琳与李晨语组成的左路也成为上海队最强势的进攻风暴。

另两名U18小将周欣怡和杨伊凡正随国青征战U20亚洲杯。等她们归队后,征战女中超和足协杯的上海女足还将会有更充足的“子弹”。



战日本没包袱,U20女足已完成目标

中国女足与日本女足的U20亚洲杯半决赛将于北京时间今天21点打响。虽然对手实力明显更强,但中国队主帅科林·贝尔依然表示“我们的目标就是淘汰她们”。

科林·贝尔在赛前一天的发布会上展望了这场对决:“日本队是此次大赛实力最强的,无论打法还是战术视野。”虽然胜算不大,“但我们始终怀着取胜的斗志。我的工作就是让球队在心理、战术和身体上做好充分准备,去争取更好的结果。”他还表示,“我们从本届赛事第一天就开始分析对手。我们团队观看了日本队的每一场比赛,所以对她们情况了如指掌。当然,她们很难缠,比赛智商也高,我们很幸运能与她们交手,这也是我们必须接受的考验。”

此前的小组赛,日本队先后6比0赢印度,2比0赢中国台北女足、5

比2赢澳大利亚,然后在四分之一决赛中4比0轻取越南。反观中国队,小组赛虽然三连胜且不失一球,但过程却和日本队的晋级迥然不同。首战对越南的3比0尚可,2比0赢孟加拉就有些吃力,1比0赢泰国更是有很大运气成分。对乌兹别克斯坦的四分之一决赛,对手实力被公认为远不如我们,但依然给我们后防线造成很大麻烦,并让中国队球门在此次大赛第一次失守。

科林·贝尔因此而受到了外界很多质疑,尤其是临场指挥方面。但正如他所说,“带姑娘们晋级世界杯是我的任务。”因为女足U20世界杯的扩军,亚洲杯四强即可直接进军世界杯。所以,科林·贝尔让中国队时隔八年后重返U20女足世界杯也是客观事实。实现既定目标后会有更好的心态迎战日本。而且,晋级给球队带来了

自信心也是肉眼可见的。

对孟加拉比赛中打进一球的余星悦和科林·贝尔一起出席了发布会,她表示自己的状态正一步步提升,“我们对比赛已经做好了准备,会拼尽全力挺进决赛。”和她一样,周欣怡的状态也在逐步回归。她缺席了首场比赛,第二场比赛替补踢了半场,然后对泰国以及对乌兹别克斯坦的比赛都首发出场,而且上场时间也越来越多。

去年周欣怡曾随U17国少队去日本拉练,与日本U17国少的两回合比赛都为球队打进唯一进球,帮助中国队取得1胜1平的战绩。她对日本队的两个进球都是抓住了对方后场的失误,这样的失误在此次半决赛中应该不多,但只要出现,那就看周欣怡的表演了。随着状态的提升,周欣怡很大可能会成为中国队战胜日本的杀手锏。