

月“海湾杯”期间伊万就曾重点关注过沙特队的表现，包括换帅之后的技术战术和人员变动。此前在西亚执教多年的伊万有自己的信息渠道，足够让他了解沙特队的情况。

据媒体报道：从3月5日至9日，国足在5个训练日中经历4次“一天两练”。当地时间3月8日，教练组安排了射门专项训练，这并非简单的门前“摆射”，而是队员们要在有防守干扰的情况下，通过传接球配合完成射门。当天傍晚的第二次室外训练，中国队则以高强度的11人对11人的分组对抗为主。一名国脚说：“教练希望我们能够清楚自己在场上需要做什么，应该在什么样的位置上，战术职责是什么。”

而为了让队员们能够加深对技战术内容特别是场上职责要求的理解，教练组还分别给每一名球员发了一块存有训练内容的移动硬盘，让他们回到房间后仔细体会。硬盘里存储的内容并非笼统的技战术理念，而是教练组根据每一名球员的技术特点为他们量身设计的专属训练课件。

等上海海港和上海申花两队完成亚冠比赛，两队共计9名国脚在迪拜与大部队汇合后，国足会与科威特队踢一场热身赛。

另一个值得讨论的是本次集训的时间属实有点长。3月21日首场比赛，而3月4日伊万就

带领先行部队在阿联酋迪拜进行了首场训练。接受媒体采访时伊万说：“在迪拜期间我们会进行13次下午训练、5次上午训练。”

长时间、高频次的集训真的能带来理想效果吗？国足跟队记者雷杰深接受《新民周刊》记者采访时表示：20天左右的集训以前很少见。

“这个时间有点太长，等真正到了比赛的时候，球员对比赛的兴奋度还能保持多少是存疑的。就算是为了适应天气，也不见得要这么早过去。我觉得长时间的备战，不一定能带来好的效果。”雷杰深说，“球员本身在俱乐部比赛的压力就很大，年前俱乐部的冬训、开年俱乐部中超比赛、亚冠比赛，再加上国家队的集训，说实话这些球员已经很疲劳了。我觉得球员可能会有受伤的风险。”不过教练组也考虑到了这点，国足将于集训中途放

假一天。

谈到国足能否带分回国，雷杰深表示能拿1分就已经是很不错的结果了。他认为这场客战不好打，“二进宫”的沙特新帅勒纳尔之前带领沙特国家队在卡塔尔世界杯上战胜过阿根廷队，不容小觑。“国足的重点还是要在杭州对阵澳大利亚那场想办法拿三分。”

## 伊万让国足变年轻

2024年3月8日，伊万科维奇正式上任中国男足主教练。一年的时间，伊万一度陷入嘈杂的舆论漩涡，甚至经历了在国足的“至暗时刻”。18强赛头一场0比7惨败于日本，接着遭遇三连败时，社交平台上出现过“国足主教练伊万是骗子”的词条，很多球迷喊着换帅。但当国足2

“目标不变，确保小组前四名”，这确实更符合当下国足的处境。

右图：2024年11月19日，世预赛18强赛，中国男足球员林良铭（中）对日本队破门瞬间。这是日本队在本次18强赛被对手打进的第一个球。

