

# 扬家军规第一条：早起

## 中国队 VS 新西兰队

本周一深夜，扬科维奇率领新一届中国男足从广州启程飞赴新西兰，备战与新西兰国家队的两场热身赛。历经一个月的集训后，球队需要通过这两场比赛来检验效果，同时进一步考察现有名单中的人员。与之相对应的，则是球员们已经逐渐适应了主帅扬科维奇的训练强度、纪律等多个方面的要求。

## 魏震或迎“处子秀”

国足抵达新西兰，加之已经提前在当地开训的亚运队，两支国字号球队终于完成会合，此举的另一个意义在于，在未来的集训或比赛中，球队中的人员可能会出现“流动”。不过，对扬科维奇来说，23日同新西兰的首场交手，可能更多还是会起用现有人员。

启程之前，国足在广州踢了两场热身赛，他们分别以1:0战胜梅州客家、4:0战胜石家庄功夫。从结果来看，球队完成了两场零封，进攻端打进五球，整体发挥比较正常。

在这两场比赛中，来自大连人队的林良铭都有进球，这位上赛季在联赛中表现出色的“97后”前锋，极有可能获得一个首发名额。除林良铭外，武磊的亮相应该也没有悬念，两场热身赛中，他奉献两粒进球和一次助攻，无论是俱乐部还是国家队，武磊都是球队的头号射手。上届世界杯预选赛期间，武磊个人打入12球，位居世预赛射手榜前三。回归海港后，半个赛季不到的时间里为球队打入11球，效率依旧。

目前这支国家队中，艾克森提前退出，张玉宁也不在队中，武磊身上的进攻担子只会更重。此外，队中还有谢鹏飞、陈蒲这些在联赛中同样表现不俗的中生代队员。

相较前场，国足在中后场的选择可能不会那么“灵活”。吴曦与徐新应该是中场的搭档，而在边后卫位置上，首次入选国足的孙国文可能会迎来亮相。如果张琳芃继续出任右后卫，那么在中后卫位置上，国足的配置就更加有限，随着蒋光太之前退出集训，国足的正牌中卫仅有魏震和李昂，这也是为何之前曾在训练当中，同样来自海港的李帅一度客串此位置的原因。

对魏震来说，如果能在对阵新西兰的比赛中出场乃至首发，那将是他职业生涯首次代表成年国家队出场。在此次入选国足集训名单前，魏震曾在去年年初进入过李霄鹏执教的集训名单，但之后并未入选世预赛的名单。



扬科维奇带领球员进行热身训练

## 到了酒店先上训练课

这将是扬科维奇执掌国足教鞭后的首秀，外界自然相当关注。不过，对于扬科维奇而言，相比对手和最终的结果，他首先在意的，还是球队是否能够在比赛中展现出日常训练乃至生活中的纪律要求。

经历长时间飞行后，国足全队在20日下午飞抵奥克兰，连日的高强度集训加之长途飞行，令大家的身体有些疲惫。不过，在抵达酒店后不久，球队还是很快安排了一堂室外训练课，此举也是为了“唤醒”大家的身体状态，以更快适应当地的一切。

尽管国足在过去三年里也曾多次南征北战，但众所周知，在形式上与现在不可同日而语，何况球队的人员也有了较大变化，因此某种程度上来说，大家对于此次“客场”之旅还是比较期待，希望能够打出精彩的比赛。

## 一日三餐都要“打卡”

抵达赛地就开训，也比较符合扬科维奇的“习惯”，毕竟在国内时，他对球队的要求就相当严格，而这种严格不仅体现在场上，更体现在场下。“教练在纪律方面强调非常多，各个方面的安排，包括生活上的一些细节，大到日常出行，小到一日三餐等，都有明确的要求，需要所有人都团队行动。”一位队员表示。

20日抵达奥克兰开训后，当天晚上球员们有了充足的时间休整，一方面

是需要调整时差，另一方面也是为即将到来的比赛做准备，因此扬科维奇要求全队21日9时起床即可。要知道，这样的“待遇”在之前一段时间的国内集训中可是享受不到的，由于球队经常会需要进行上、下午两练，因此扬科维奇要求全队每天8时前必须前往餐厅吃早饭，这意味着队员们需要在7时多起床洗漱完毕。

此举能促使大家在前一晚必须确保有足够的休息，否则就没有足够的精力投入到第二天训练中。相同的要求，自然也延续到午餐和晚餐上。上述一系列举措，早在扬科维奇执教国奥时就被施行，而通过近一个月以来的“磨合”，队员也形成了主动准时准点集体到达餐厅的小习惯……

21日下午，国足进行了抵达奥克兰后的第一堂有球训练课，对扬科维奇来说，接手球队短是真、人员不算充裕也不假，那么从团队纪律和精神作风上入手打造球队，自然也是没错的。

## 球员体脂均已达标

扬科维奇上任后，外界最感兴趣的一个话题莫过于他对球员们的体脂要求。在扬科维奇看来，体脂超过15%的队员不可能踢出高水平比赛，而通过近阶段的训练，有消息称，国足这批队员的体脂均已达到了扬科维奇要求的10%以下。这条及格线背后透露的，其实仍然是扬科维奇对纪律的绝对强调。

在扬科维奇的要求下，队员们每天都会早上进行体重监测，教练组

会将每个人的情况记录下，并按照阶段时期将数据反馈给大家。扬科维奇说：“我们不只考察球员的球技，更考察他们的性格，球员首先要有团队精神，在场上愿意吃苦。”除比赛前和赛后一天外，其他时候扬科维奇都会遵照一贯的准则要求所有人。

对于扬科维奇的做法，队员们其实普遍都表达了认可：“纪律要求说起来笼统，但其实也是一种对职业、团队的塑造。平时的管理如果总是稀稀拉拉，这个地方灵活处理一下、那个人放宽一点要求，长此以往一支球队肯定就很难有凝聚力和战斗力了。”扬科维奇或许称不上世界足坛的名帅，但与其类似的做法，在世界足坛并不鲜见。以曼联新帅滕哈格为例，其执掌曼联后首先强调的，同样是团队纪律，无论对象是C罗或是拉什福德等大牌球星，如果出现比赛尚未结束就独自离场、或球队会议迟到等有别于团队的特殊举动，那么等待他们的唯有同等的处罚。

国足队员的整体水平自然无法与曼联同日而语，但至少在日常的团队纪律方面，队员们是可以做到向高水平球队看齐的。目前这支国足阵中，扬科维奇是主心骨，他的两名外籍助手手中，一个是体能教练、一个是门将教练，绝大部分的训练和比赛分析，都由扬科维奇自己完成。

据了解，23日国足0:0战平新西兰队。按照赛程安排，当地时间3月26日将再次与新西兰国家队展开较量。

## “上海制造”坐镇中轴线

后卫卡卡切也已入选此次新西兰国家队的大名单。从技术风格来看，新西兰队的冲击力十足，而国足一边由于艾克森、张玉宁这些中锋都由于各自原因而缺阵，因此在前场压迫和防守反击方面，教练组可能会动一番脑筋。

值得一提的是，这支国家队中，从门将、中卫、后腰再到前锋，都有上海球队的队员坐镇。门将颜骏凌自不必说，中卫位置上，魏震和李昂在俱乐部就是搭档，而极有可能“新”入队的朱辰杰效力上海申花；后腰位置上的徐新也是世预赛时期的主力，而在之前国内的两场热身赛中，申花中场吴曦依然佩戴着国足的队长袖标。至于锋线则是武磊。

事实上，在上届世预赛折戟后，关

于国足更新换代的声音就不绝于耳。不过，所谓“年轻化”其实也有一个过渡的过程，在确立扬科维奇的主帅位置后，国足此次集训和热身赛其实尚未将全部意向中的人选都召至队中，而且别忘了，国奥和亚运队中也有不少潜力股值得一试。正常来说，无论是国奥还是亚运队乃至更年轻的国字号队伍，其最终目标都是为了成年国家队储备人才，当然这样的想法在中国足球范围内还有待考量。考虑到明年年初还有亚洲杯任务，因此在国足的整体配置上，应该仍会以个别关键位置上的老将，加上1993、1997届的中生代球员以及部分1999-2000年龄段的优秀队员组成。

本版文图据《东方体育日报》



尽管在世界排名上仅位列第105名，但新西兰国家队的实力却不容小觑，该队多达23人效力海外联赛，目前阵中身价最高的队员为效力于英超诺丁汉森林队的高中锋伍德，他身高1.91米，是新西兰历史第一射手，目前身价达到1000万欧元。不过，伍德能否出场还要看队医的评估，在上周末与热刺的英超联赛中，伍德替补登场仅6分钟就被对方后卫踢伤。如果伍德能够出场，对中国队的后防线将是不小考验。

除伍德外，效力于意甲恩波利的