

外紧内松

安东尼奥让中国U23“快乐足球”进行到底

原本以为是一场势均力敌的较量，结果中国队赢了一场毫无悬念的3比0。赛后，有人称赞安东尼奥用兵如神，轮换制胜，但真实的情况是，直到赛前准备会时，他才把首发阵容向弟子们和盘托出，这究竟是怎样一回事呢？

事实上在赛前一天，安东尼奥还没有确定好如何迎战越南。大体上他的思路是要后程发力，但面对诸多主力球员的体能不支，这位西班牙籍教头其实有点焦虑。

一个不为外界所知的内情是，在淘汰乌兹别克斯坦队后，中国队诸多球员的体能状况很不理想，一些人的老伤甚至又有点儿反复。安东尼奥见状，马上调整备战思路，比如赛后第一天即1月18日，就没有安排全队到场地有球训练，而是留在健身房进行恢复与调整。其实在准备1/4决赛时，安东尼奥就曾如此行事，当时全队还要经历从利雅得到吉达的转场，舟车劳顿，十分辛苦，此举似乎并不让人意外。

但在赛前一天1月19日，也就是中越赛前的唯一一堂室外训练课，安东尼奥继续“放羊”。算上向媒体公开的15分钟，当天傍晚，中国队一共就训练了35分钟。换句话说，全队有球训练时长也就20分钟左右。而且，像徐彬、杨希、彭啸等人，甚至都没参与抢圈环节。安东尼奥给予到他们的任务，是在禁区附近“溜达”和“慢跑”，自然也就没有针对次日变阵有过任何演练。这倒不是说中国队赛前“马放南山”，而是实在因为体能困局所限，安东尼奥需要让弟子们以逸待劳。相反，此前肇庆、迪拜集训期



间，U23国家队经常一天两练甚至三练，即使有休息的空闲机会，安东也会经常拉着弟子开会，研究对手或是分析视频。

“我们已经在一起连续工作将近50天，每一天都在不停地工作，球员们参加训练营、友谊赛，我不知道有多少次。我相信，让每一天你想要创造的东西围绕着你工作，这是非常重要的。”在这位U23国足主帅看来，闯入决赛，最主要的因素，还是在于平时的努力尤其是准备期。“我们其实练得非常辛苦，所以对于这样的佳绩也不会意外，因为之前真是太辛苦了。”刘浩

帆说：“对于我们来讲，一直秉承那四个字，脚踏实地。”

其实在西安踢预选赛时，U23国家队就是这样的节奏。因为三天一场比赛，当时在中间休息的两天，安东尼奥的训练量很小，也不会安排太多训练内容，时长一般都不到1个小时。等到正赛，考虑到每场比赛的消耗更大一些，全队训练强度又得到了进一步的控制。当然，此举其实也让外人有些担心，但换一个角度来讲，抓大放小、轻装上阵，也保证了中国U23能够以一个良好的心态应对比赛，“越南队今天踢得太紧了，乌兹别克那

天也有那么一点，可能他们太想赢球了吧……”赛后，当一位队员得知乌兹别克斯坦赛前3天一直保持高强度训练，甚至中午1点都要挥汗如雨时，不由得发出这样的感慨。

对此，队长刘浩帆的理解是：“毕竟现在已经进入四强，大家心里的包袱已经放下了，而且，这两场比赛的心态也很关键。他们觉得咱们是弱队，把我们当弱队看待，我们就一直觉得每一个对手都是强队，是把他们当成强队看待，所以，我觉得心态因素是很重要的。”

外紧内松，事实证明，这种模式在本届U23亚洲杯可以一用，一如当年米卢率领中国队闯入世界杯。至于阵容，赛前一天，安东尼奥还说“他没有准备好”，但当首发阵容一公布后，反而起到让人意想不到的效果：“主教练之前还说他没有准备好，但我们肯定是不相信的。结果赛前突然给出首发阵容，其实大家也很吃惊，感觉也很意外，但我们都很清楚应该怎么踢。”其实，这正是这批球员多年来与安东尼奥所形成的一种默契。主教练带我们越久，我们越能明白他想要的是什么，他需要的是什么，他希望我们能做到什么，我觉得这就是关键所在。”刘浩帆表示。

对此，安东尼奥也很认可。尤其此役以3比0大比分击败越南，球队蜕变值得关注。“球员们在有球和无球的表现都无与伦比。我们尽可能在球场上控制球，我们也做到了，踢得非常出色。”这其中，对于团队组织力和控球，外加争抢第二落点空间的保留，安东尼奥满心欢喜。但实际上，这几项要求并不是临场突发奇想，而是过往集训实实在在所打下的烙印。必须承认的是，自从2018年接手03年龄段国青队迄今，过去这7年来，除前往玻利维亚联赛执教4个月，安东尼奥与这批球员之间，彼此是十分熟悉、了解和互通。也正因此，临场变阵也好，赛前放松也罢，都不会影响安东尼奥对于整支队伍的掌控力，因为功夫都在平时。相对而言，中国队赛前的“外紧内松”反而让队员们轻装上阵，相比起越南队、乌兹别克斯坦队的重压在肩，最终也起到事半功倍的效果。

战国米“双废”闪耀

阿森纳用小消耗达成最好结果

才一场没赢，就有人觉得他们不行了。

这话带点玩笑的口吻，但也算是阿森纳近期状况的真实写照。上周末英超0比0没能拿下诺丁汉森林，已经让不少人开始对着枪手起哄：给你机会也抓不住，还说能拿英超冠军？包括平时要装着“理中客”的英国媒体，也给自己的评论文章取了个带刺的标题，“如果现在不能（英超）夺冠，阿森纳永远不会原谅自己”。

那么在这种舆论环境下，阿尔特塔的球队应该怎样作答？欧冠客场对垒国际米兰，阿森纳拿出了很漂亮的回应：在一场并非非赢不可的强强对话中，枪手3比1取胜，以7轮全胜战绩提前锁定欧冠16强席位，并且首发没有动用全部主力。这就叫以较小的消耗达成了最好的结果。

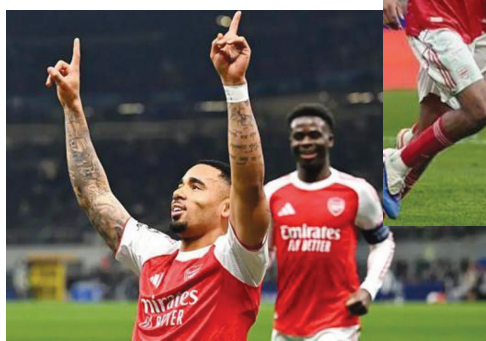
必须承认的是，阿森纳在本场的轮换还算不上“彻彻底底”——至少我们没有看到替补后腰内尔高的登场，苏维门迪和萨卡这两位有对位替补的主力选手也踢满了90分钟。但相比对森林一战换了7名先发，这力度也算是可以了，不能再说“阿尔特塔不会轮换”。而左右后卫斯凯利的登场也算是让部分枪迷松了口气。在卡拉菲奥里和因卡皮耶都受伤的情况下，阿尔特塔此前宁愿让廷伯连续两场客串左闸，也没有让斯凯利出战哪怕一分钟，引发了众人对这位19岁小

将前程的担忧。

结合赛前“恩瓦内里即将租借加盟马赛”的消息，如果斯凯利继续替补，那还真会让人觉得“阿尔特塔要把好苗子练废了”，不如外租出去接受锻炼。不过目前看来，作为后卫的斯凯利还是比年纪更小一些的攻击中场恩瓦内里更有机会为枪手出战。对国际米兰，斯凯利的表现谈不上突出，甚至对手扳成1比1的那球，还有一点他解围不够干净（踢在了苏维门迪身上）的因素，但总体而言，小伙子还是把左闸位置给站住了，偶有失位也有队友弥补。如此阿森纳赢球，踢满全场的斯凯利也算是不负重托。

前面说到“废”字，本场枪手取胜，靠的真就是“废物利用”。此前因为重伤，前锋热苏斯躺了有差不多10个月，再算上更早之前那些杂七杂八的伤病，他在兵工厂的3年半真的只能给人以出勤不多、高薪低能的感觉。有些暴躁球迷忍不住，早就想轰走这位闲人：20多万的周薪，留着吃白饭？但如今热苏斯也算是在关键时刻做出了关键贡献——直接晋级欧冠16强，阿森纳其实并不是真缺他那两球，但此时赢球对于球队保持信心以及改善舆论环境很有帮助。

让我们再回看热苏斯的两粒进球，你可能会觉得巴西人还是“运气大于实力”。第一球是廷伯射门没踢上力量变成助攻，第二球



又是特罗萨尔角球中后点攻门，皮球砸中横梁来到了9号头上。但天上掉馅饼，能稳稳接住了也是本事，说明热苏斯的禁区嗅觉并没有变迟钝。而尽管这已经不是巴西人伤愈后首次进球（去年12月30日曾对维拉破门），复出后的首次梅开二度还是让热苏斯热泪盈眶，“这是一个梦幻之夜。”

热苏斯“复活”了，第75分钟替补他登场的中锋哲凯赖什也收获了一球——近三场比赛的第二粒，这同样是个可喜可贺的成绩。关于哲凯赖什，球迷们的看法早已分为两派：一部分人认为他就是个只配踢葡超、英冠的大水货；而另一部分则坚信瑞典人对于球队的贡献很大，哪怕他不进球，也为队友带走了被夹防的压力。

而本场那一脚结束悬念的世界波，哲凯赖什则让人看到了几分他上赛季代表里斯本竞技暴打曼城的影子。马丁内利脚外背长传



策动反击，中锋插到后卫线身后接应，虽然停球没有形成单刀，但哲凯赖什扛住后卫便与萨卡打了个撞墙配合，再禁区前沿迎球怒射。这配合方式简练、思路清晰，整个过程一气呵成。

既然“废物”和“水货”都杀疯了，阿森纳还有什么理由不能赢？平心而论，国米的机会也不算少，甚至一度有可能把比分改写为2比1，但马库斯·图拉姆却在禁区右侧把大好的快攻机会给踢飞了。另外这支换成由齐沃执教的上届欧冠亚军也有点不长心眼，明知道阿森纳的角球“堪比点球”，还抱着区域防守不变，任由特罗萨尔在后点偷袭，那阿尔特塔的球队绝对不客气。此前有不少非枪手球迷揶揄：不就是“挡门将”么？英超裁判不吹犯规，到了欧冠那是进不了的。真是这样吗？国米吃亏的案例就摆在眼前，另外别忘了之前拜仁也被阿森纳用角球砸开过大门。

从总体上来看，主队国际米兰和作客的阿森纳都打出过漂亮的攻势，双方射门次数差不多（18比17），重大机会也差不多（2比3），但客队的进攻质量明显更好。枪手6次射中门框范围比国米多2次，预期进球值更是2.12远高于对手的1.33，因此3比1的比分绝不是偶然。赛后阿尔特塔盛赞球队：“我们把比赛提升到了另一个层次，尤其是在圣西罗，在面对欧洲最强球队之一时做到这一点，意义非凡。”给对手留了面子，也把自家队伍推向了新的高度。

不过现在还不是庆功的时候，欧冠晋级不过是日程表上必定完成的一个步骤。本周末主场迎战曼联，以7分领跑英超的枪手还得保持甚至争取扩大领先优势。而周中欧冠轮换的意义就在于此，阿尔特塔对国米不仅首发选择有所保留，5个换人名额也全部使用，也算是尽量避免了过度消耗。