

2025/2026
富滇银行云南省城市足球联赛
FUDIAN BANK YUNNAN URBAN FOOTBALL CITY LEAGUE

彩云追

球

滇超联赛·特别报道

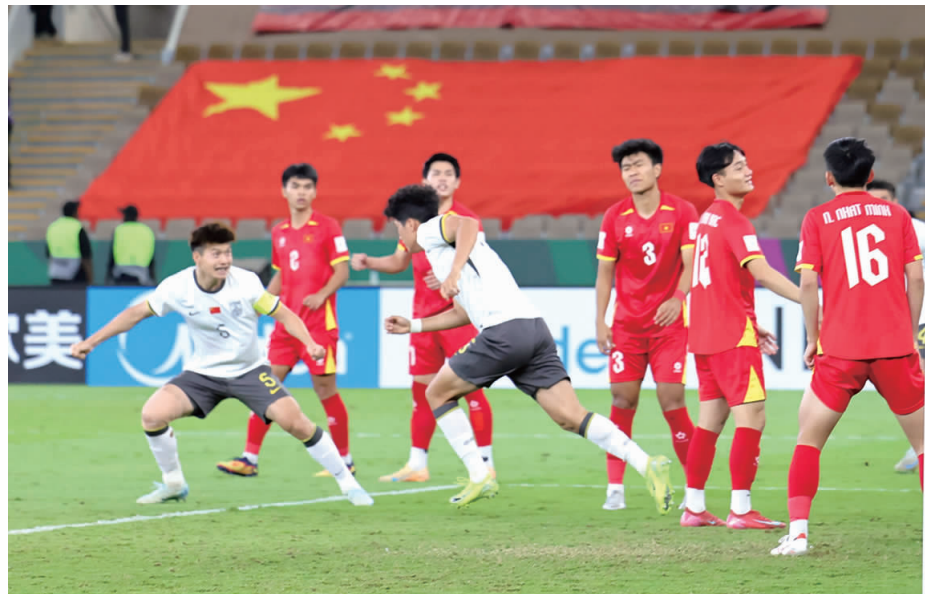


“希望用一场胜利与U23国足遥相呼应”

24日16时,看滇超联赛昆明队主场迎战临沧队

24日23时,看U23男足亚洲杯国足与日本队争冠

都市时报全媒体记者 贺靖



1月20日,U23男足亚洲杯半决赛中,中国队球员彭啸(前左二)在进球后庆祝

新华社记者 王海洲 摄



1月21日下午,昆明市体育场的绿茵场上一派热火朝天的景象,备战滇超联赛第四轮和临沧队比赛的昆明队将士正在进行赛前训练。全队上下从体能储备、技战术打磨到心态调整进行了周密准备,目标直指主场全取三分。

系统性集训 昆明队休赛期蓄力

上一轮与迪庆队的比赛结束后,昆明队迎来了一个长达3周的休赛调整期,这段时间对球队而言,无疑是夯实基础、查漏补缺、提升状态的宝贵时光。

“球队从迪庆回到昆明后,经过短暂休整,从14日开始,我们就集中入驻海埂训练基地,开始了系统性集训。”昆明队助理教练李俊苇强调,体能是竞技足球的基础,尤其是在联赛中后段和面对密集赛程时。为此,教练组在每周的训练计划中都科学地安排了专项力量课程。“我们遵循‘大运动量训练/对抗赛后进行调整’的原则,确保队员在高强度训练后能得到有效恢复,避免疲劳积累,让队员的体能储备不断上升。”

在筑牢体能这座“金字塔”底座的同时,技战术的精细化演练是休赛期另一大重点。昆明队队长沈辑星表示:“今天训练中我们进行了高强度的队内分组对抗,目的很明确,一是考察每名队员目前的身体和竞技状态,二是检验过去一段时间训练的成果。”他欣慰地表示,通过这段时间的磨合,球队整体状态良好,队员之间的传跑配合更加默契,战术执行力也有了明显提升。

队员霍睿杰表示:“近期训练强度确实比较大,除了基础的体能储备,教练组特别在攻防转换的节奏和效率上下了很大功夫,要求我们丢球后要立刻形成反抢,得球后要迅速组织有效进攻,并在训练中反复强化这些细节。”

在漫长的休赛期,如何保持专注度和竞争心态,是对球队的又一考验。对此,李俊苇坦言:“‘滇超联赛无弱旅’是我们反复向队员强调的观念。大家思想上没有丝毫松懈,不仅认真完成日常训练,还主动观看、研究

其他滇超球队的比赛录像,分析对手特点,思考应对策略。这种积极的备战心态,是我们在休赛期能够持续进步的重要保证。”

深度解析对手 志在主场奏凯

面对本轮对手临沧队,昆明队教练组未雨绸缪,进行了细致入微的赛前分析。

“教练组通过大量比赛视频,对临沧队的整体阵型、常用技战术套路、核心球员的技术特点以及比赛习惯进行了深入研究。”李俊苇透露了备战的“秘密武器”,“今天的队内对抗赛,我们特意模拟了临沧队的站位和战术特点,让队员们提前适应对手的比赛节奏和风格。同时,针对比赛中可能出现的机会,我们还重点加强了定位球的攻防演练,希望在细节上做到万无一失。”

沈辑星同样强调了针对性准备的重要性:“我们全队一起观看了临沧队前几轮的比赛录像,教练组在此基础上进行了专门的战术布置。对手有其鲜明的特点,我们必须给予足够的尊重,并拿出有效的应对方案。”对于比赛目标,沈辑星的话语坚定而充满自信:“周六的比赛,我们将全力以赴,在主场球迷的支持下,我们有信心拿下这场关键战,全取三分。”

年轻队员陈思宇表达了务实的态度:“针对临沧队,我们在坚持自身控球和快速传递特点的同时,也演练了不同的战术预案。尊重每一个对手,做好最困难的准备,这是我们一贯的态度。”

资深球迷李先生专门来到训练场边为球队加油,他满怀期待地说:“希望昆明队能充分发挥主场优势,打出气势和水平,拿下这场关键比赛,让我们的积分排名能够再往上攀升。”

榜样力量 U23国足捷报鼓舞昆明队

就在昆明队埋头苦练之际,从遥远的沙特传来令所有中国足球人振奋的消息:20日在U23男足亚洲杯半决赛中,中国队以3比0完胜越南队,首次闯入该项赛事决赛,将于北京时间1月24日23时迎战日本队。U23

国足这一突破性的胜利,犹如一剂强心针,为正在备战的昆明队注入了额外的精神动力。

李俊苇从专业角度分析了这场胜利的意义:“U23国足的胜利,首先是教练组战术布置得当、临场指挥成功的体现,但更让人欣喜的是队员们展现出的良好精神面貌和强烈的自信心。这种自信,是近年来我们在各级国字号队伍比赛中少见的。这场胜利不仅极大提振了中国足球的士气,更重要的是,它证明了只要我们坚持正确的青训发展道路,是能够培养出优秀年轻球员的。这对所有基层足球工作者是巨大的鼓舞。我们的队员看了比赛都很激动,希望把这种振奋之情转化为赛场上的拼搏动力。”

沈辑星则关注到比赛更深层次的准备细节:“我注意到,U23国足在那场半决赛中,首发阵容相比之前轮换了6人,这个大胆的调整取得了极佳效果。这说明教练组赛前准备工作非常充分,对对手和自身都有清晰的认识。比赛过程和结果都堪称漂亮。这场胜利极大地增强了我们所有足球从业者的信心。”他还特别提到了昆明队内的年轻球员:“我们队里也有很多充满潜力的年轻人,U23国足的榜样力量,会激励他们在足球道路上更加坚定地走下去,未来也希望能为国效力。值得一提的是,U23亚洲杯决赛和我们与临沧队的比赛在同一天举行,这像是一种美好的巧合。我们希望用一场胜利,与U23国足遥相呼应,共同为球迷带来双倍快乐。”

昆明队门将李逸豪被U23国足的精神面貌深深打动:“这确实是中国足球一个很有意义的里程碑,非常振奋人心。他们在场上进攻有章法,防守很顽强,最重要的是思想高度统一,展现出了顽强拼搏、永不放弃的精神,这正是我们职业球员应该学习的。”

球迷江先生激动地表示:“U23国足的胜利让我们球迷太高兴了。希望能有更多人因为这场胜利而关注中国足球,也来关注我们自己的滇超联赛。”

1月24日16时,昆明市体育场将再次燃起战火。经过三周休赛期的精心准备,昆明队将以最佳状态迎接临沧队的挑战。