

# “中国足球需要有人甘当绿叶”



刘建业

前中超冠军江苏苏宁队长、国脚刘建业，如今有了新的身份——上海嘉定汇龙U18主教练。球员时代的他18岁就登上职业赛场，一步一步走到国家队，曾代表中国国家队出战A级赛事45次。俱乐部层面，他代表江苏队获得过足协杯冠军以及超级杯冠军。职业生涯最后两年，刘建业是球员兼教练。2023年，他正式退役，完成转型。

刘建业踢球时有股狠劲，如今当了教练反而“沉稳”了许多，思考更多的同时，他也变得更加有耐心。如今的中国足坛，从事教练行业是像刘建业这样的高水平职业球员退役后的一个选择。这也意味着，新生代教练开始进入职业队梯队执教，这是中国足球的大趋势。在中国足球不断寻找高水平外教的同时，也需要有更多的“刘建业”，才能为中国足球培养出更多后备人才。

◆记者：从什么时候开始决定转型做教练的？

刘建业：前两年我在厦门和黑龙江踢球的时候，都是教练兼队员，真正退役是去年，然后就开始转型。上个赛季前半段跟陈涛一起在深圳教练组做助理教练，今年1月15日来到了上海嘉定。我9岁开始踢球，人生已经离不开足球了，做教练也算是干本行。

◆记者：做助理教练时主要负责什么？

刘建业：主要负责替补球员训练、定位球训练以及视频剪辑，而且还是边学习边摸索，比如剪视频，都是现学的。

◆记者：这个期间主要有什么收获？

刘建业：我做助理教练时跟了两任主教练，臧海利和陈涛，两个人业务能力都比较强，我也算是比较幸运，能够学到很多。另外，我当球员时也接触过很多外教。我自己也想独立带队试一下，把我的经验传授给队员，看看我理解的这些东西行不行。

◆记者：你的足球理念是什么？或者说执教理念？

刘建业：其他教练也许有自己的理论和推崇的足球理念，而我更注重球员特点。我会通过一个阶段的训练，去观察现在手底下这些球员的不同类型，我会根据他们的特点去制定打法和战术，不会说因为我喜欢传控或者长传冲吊，就去强加给这些孩子们。谁都喜欢瓜迪奥拉、克洛普，但理想和现实是有差距的。我一直在观察，职业生涯末期，我更多的是替补，在替补席上去观察教练的临场指挥和调整。比如在苏宁的时候，当时来了很多知名外教，卡佩罗、崔龙洙和奥拉罗尤都是很优秀的教练，我在做好球员的同时，也更多地从他们身上学习，然后自己总结。

◆记者：我曾经采访过多特蒙德的青训总监，他们的青训体系培养出了很多优秀球员，他们的理念是，要把最优秀的教练都放到青训中，这样才能让孩子更早地接触到高水平训练，打好基础，你认同吗？

刘建业：打基础是非常关键，但会踢和会教是两回事，比如我不适合带更小年龄段，因为我怕把他们带废了。一些细的基本功比如脚弓传球、正脚背这些基础，我们可能讲得没有那些基层教练细，可能会耽误孩子。我们不是说主观意愿上不想去做，而是要更下沉，要经过系统地学习之后，再去教更低年龄段的孩子。

◆记者：有一种现象，很多中国基层教练员都是固化的，比如我的教练当年就是这么教我的，所

以我就这么教你们。会这样吗？

刘建业：不会这样，我经过这么多年的职业生涯，会总结出自己的东西来。我会进行筛选，把我曾经受益过的东西总结出来，教给年轻球员，不会完全照搬。因为我也是球员过来的，那些都是我亲身经历的，我知道哪些是对我有益处的，我也会去分析这些孩子的现状，因材施教。

◆记者：你现在带的这支U18球队，每天是什么节奏？

刘建业：我们梯队的孩子都在上学，U18在读中专，这一点和很多俱乐部不同。他们每天白天要先上课，下午4点半开始练到6点，每堂训练课一个半小时左右。相比其他俱乐部的梯队，他们的训练时长相对少一些。

◆记者：你执教上海嘉定汇龙U18已经3个多月了，球队发生了什么变化吗？

刘建业：最大的变化在于打硬仗时候的心态调整。我来之前听说这个队平时训练、比赛还可以，但到关键的比赛表现就稍微差一点，发挥不出训练的水平。经过三个月的调整，这方面提高比较多。比如这次中青赛，我们和申花分在一组，同一支球队，我们去年0:4输给他们，今年点球赢了。这场比赛后，孩子们的信心有很大提高。

◆记者：你今年最主要的任务是什么？俱乐部在成绩上对你有什么要求吗？

刘建业：最主要的比赛任务是中青赛。俱乐部没有设定任务指标，但我自己对自己有要求，成绩上有所进步，另外更为重要的是，能够培养出更好的球员，让他们站到职业赛场上去。

◆记者：你转型做教练，有给自己设定目标吗？要达到什么高度？

刘建业：我想踏踏实实走好每一步，像我踢球时一样，从小俱乐部金德，慢慢一步一步走到国家队。我希望执教也踏踏实实，沉淀积累，把我的行业经验和收获传授给更多的人。

◆记者：像你一样，现在有一批优秀球员退役后直接参与到俱乐部梯队执教中，比如韩鹏、周海滨等，有好的教练才能使青训人才不断地涌现出来。

刘建业：其实我们需要学习的还很多，作为教练我们也在成长当中。大部分退役的球员可能更希望能留在一线队，但现在需要更多的人下到基层，甘当中国足球的绿叶。  
刘翔宇

## 日本队U23亚洲杯夺冠



尽管远非U23年龄组最强阵容，日本队还是凭借山田枫喜的补时绝杀，在4日凌晨，成为U23亚洲杯第一支两度夺冠的球队。这是日本队继2016年后第二次夺得U23亚洲杯冠军，也是日本U23队历史上第三个亚洲杯冠军（加上2010年广州亚运会）。去年日本U20国青队以非最强阵容杀入U20亚洲杯四强，仅以点球惜败伊拉克；日本U17国少队则在U17亚洲杯蝉联冠军，日本国家队各年龄组实力之强大，人才基础之雄厚，依然是冠绝亚洲。

因为欧洲俱乐部拒绝放人，这支夺冠的日本U23队远非最强班底。旅欧的久保建英、齐藤光毅、三户舜介、铃木唯人、福田师王、福井太智、濑古步梦、安利·彻斯、铃木彩艳等U23大牌球星悉数缺席。日本队主教练大岩刚甚至还选择了在筑波大学踢球的前锋内野航太郎参赛，全队有多达6人是U21球员。

决赛两支球队在2022年U23亚洲杯就已相遇过，当时两队教练也是卡帕泽和大岩刚，都是以奥运会适龄球员为主的U21国青队出战。本土作战的乌兹别克斯坦半决赛2:0淘汰日本队，当时进球的亚罗利季诺夫和诺尔恰耶夫这次也在队中。这是时隔两年，两位主帅和两支亚洲U23年龄组一流球队的再次相遇。

日本U23队的运气也着实不错，决赛对手乌兹别克斯坦因已拿到巴黎奥运会入场券，3名绝对主力中卫胡萨诺夫、中场费祖拉耶夫和左边锋额尔金诺夫分别被各自的欧洲俱乐部召回，实力大打折扣。即便如此，日本队整场比赛也并不占上风，控球率（48%）、射门（8:17）、射正（2:4）、角球（3:10）全面处于下风。然而，日本队还是依靠成熟的战术、充沛的体能和顽强的意志力，坚持了几乎110分钟比赛，在下半场补时的15分钟里取得了胜利。

乌兹别克斯坦队虽然缺少3名绝对主力，但首发11人仍然全部都有国脚履历，实力依然不差。以中场亚罗利季诺夫为核心全力进攻，只是运气欠佳。半决赛对印尼队就有多达5次击中门柱，决赛第40分钟亚罗利季诺夫又远射击中横梁，错失率先破门良机。下半场日本队增强了攻势，但并未得到足够好的得分机会。大岩刚教练先后换上平河悠、山田枫喜和荒木辽太郎加强进攻，终于在补时1分钟，由山田枫喜把握住了几乎是唯一的得分机会，中场断球后禁区弧顶低射破门。

几乎以适龄球员“二队”出战的日本队，仍然可以在U23亚洲杯夺冠，而且赛事整体表现几乎仅次于国字号球员云集的乌兹别克斯坦队，足以证明日本足球人才储备的雄厚。  
寒冰

## 巴黎奥运男足分组揭晓

随着日本国奥队在U23亚洲杯决赛中1:0击败乌兹别克斯坦国奥队夺冠，巴黎奥运男足分组出炉。日本队进入D组，乌兹别克斯坦队进入C组；阿根廷、摩洛哥两队同在B组，法国、美国两队则均被分到A组。本届奥运男足比赛将在7月24日至8月9日进行。

具体分组如下：

- A组：法国、美国、印度尼西亚 vs 几内亚胜者、新西兰
- B组：阿根廷、摩洛哥、伊拉克、乌克兰
- C组：西班牙、乌兹别克斯坦、埃及、多米尼加
- D组：以色列、日本、巴拉圭、马里

