



青島男甲足球  
隊隊長劉澤宇(左)  
在省運會決賽中。

在刚刚结束的第25届省运会足球项目中,青岛队获得6个组别中的4个冠军,累计金牌25枚,列全省首位,创造了我市参加省运会以来足球项目历史最好成绩。特别是男足包揽甲乙丙组全部冠军,男甲队伍连续三届省运会夺冠,女甲时隔12年再获冠军,充分展示了“足球城”的强大实力和深厚底蕴。记者专访了打造“金牌之师”的4位主教练,揭秘青岛足球小将笑傲省运会赛场的台前幕后。

## ■男甲主帅牟宏坤 省运会“首秀”一举夺冠

8月4日进行的第25届省运会足球项目男甲决赛中,39岁的主教练牟宏坤率领青岛队对阵济南队。对手阵中拥有多名鲁能梯队球员,开场6分钟先入一球,上半场获得1:0领先。易边再战,青岛队连续组织攻势,下半场队长刘泽宇上演“帽子戏法”,最终青岛队上演大逆转,以3:1战胜对手夺得冠军。

### 建队坚持“巴萨式”理念

记者:作为首次带队出战省运会的年轻教练,在备战周期是如何做到针对性训练的?

牟宏坤:对于我和队员们来说,本届省运会都是我们的“首秀”,而我们的主要对手济南、淄博、潍坊,他们的队员多数来自国内最好的青训机构山东鲁能泰山足球学校,所以说省运会决赛实际是国内最高水平的青少年队伍对决,最终青岛男足在三个组别包揽冠军,充分反映出我市足球青训的显著成果。

2019年6月起,市体育局任命我担任第25届省运会青岛代表队男子甲组主教练。立足近年来校园足球和青训工作的发展壮大,这支队伍的球员从青岛市2007年龄段中优中选优,建队之后就坚持“巴萨式”传控理念。球队把传控作为训练的重中之重,让球员将足球控制在脚下,通过不断倒球寻求攻击机会,同时掌握场上主动权,使对方无法进攻。在控球中获得最佳机会,最后配合进球。教练团队在带队过程中勤学善思、虚心请教,紧密结合球员的体能、心理特点和足球训练实际,不断摸索新技巧、新方法,体能教练更是通过专业化指导,让球员充分适应在高温酷暑、暴雨大风等不利天气条件下作战,使体能与技战术相互支撑,提升了球队的技战术水平。

### 以赛代练积累更多经验

记者:在省运会备战周期里,球队都做了哪些针对性训练?

牟宏坤:“知己知彼方能百战不殆”。在省运会备战期间,我结合球队实

际,有针对性地科学安排训练。通过比赛录像和交流赛等方式,做到实时分析各支对手队伍的有关情况。通过“周末小联赛”、假期交流比赛和赴鲁能足校学习比赛,以赛代练,狠抓球员的运动技能与身体素质,培养敢于拼搏、能攻善守的全面型足球运动员,使球队训练更接近实战,从而积累更多的比赛经验。

球队坚持系统训练、局部细化,抓好身体素质,熟练个人及小组的技战术,积极提高整体技战术素养的训练思路,分阶段、分步骤地圆满完成了第25届省运会预赛阶段比赛和决赛阶段比赛过渡。

### 做好预案逆转对手终夺冠

记者:作为首次带队出战省运会的年轻教练,是如何做到有条不紊逆转夺冠的?

牟宏坤:在本届省运会连续15天的比赛中,全队25名球员稳扎稳打,一步一个台阶攀登,最终赢得冠军,球队实现了三年山东省锦标赛及本届省运会冠军的全包揽,有力捍卫了青岛“足球之城”的荣誉和全省足球“龙头”地位。

7月下旬进入日照赛区后,我就非常关注天气和场地状况,针对高温下比赛的情况,赛前加强了离心力量、速率灵敏、反复奔跑能力、折线跑能力、速度耐力训练,从而保证球员能够保持顽强的战斗力。我和教练组成员通过细致谋划,根据对手特点细化比赛方案,包括开局领先怎么打,开局落后怎么打,持平怎么打以及点球大战方案。对阵济南的冠亚军决赛中,从落后到追平,再到反超,这些都是在计划之中,所以我临场指挥比较稳定,毕竟赛前制定的各种预案让我信心十足。

根据赛前布置的技战术安排,决赛中上半场尽管一球落后,球员们没有慌乱,因为赛前他们对打逆风球都做好了思想准备。下半时球员们克服疲劳,通过协作配合展示出绝对的执行力,队长刘泽宇上演了帽子戏法,最终以3:1逆转对手夺得冠军,使青岛足球站到了省运会最高领奖台上。

省运会足球项目青岛队获25枚金牌创最好成绩  
早报记者专访4位主教练为读者讲述夺金秘籍

# 『金牌之师』捍卫足球城荣耀



青島男甲足球隊主教練牟宏坤(右)和隊長劉澤宇在省運會奪冠後合影。

本版撰稿  
观海新闻/青岛早报记者  
刘世杰  
照片由受访者提供

## ■女甲主帅申涛 时隔12年再夺冠

在本届省运会足球项目中,申涛执教的青岛女甲时隔12年再获冠军,王东海、李新起分别带领男乙、男丙通过点球大战最终夺冠,从而实现了青岛男足包揽甲乙丙组全部冠军。

记者:时隔12年青島女甲再獲省運會冠軍,請問申指導是如何做到的?

申涛:青岛女甲的夺冠之路还是有些波折的,队员们是第一次经历预决赛连打的赛会制比赛。球队是以预赛5战3胜2负排名第六进入决赛,随后以5战全胜最终夺冠。

2021年3月8日,我和教练组正式接队,当时大多数队员训练不系统,技术动作运用不合理。为此,在随后的技术训练以小组到多人传接技术为主,对抗训练以两区到三区小范围攻防转换训练为主,身体训练以快节奏的步伐灵敏协调爆发力为主。在训练中严抓技术训练细节,进展提升技能训练、过渡提高场景训练和模拟比赛。球队坚持传控打法,后场组织进攻、中场控球向前、前场配合射门,使青岛女甲足球队拥有了鲜明的技战术特点。省运会决赛对阵淄博队的比赛中,凭借10号球员赵致涵和7号球员江硕的进球,青岛女甲以2:0力克对手,登上了最高领奖台。

## ■男丙主帅李新起 笑傲点球生死战

记者:本届省运会是李导作为主教练第五次带队出战,男足丙组决赛青岛队最终经过点球大战夺冠,这种经历对小球员意味着什么?

李新起:因为疫情原因,本次省运会比赛是预、决赛14天内全部结束,14天连打10场比赛,我安排球队采用两个阵容轮换完成了本次比赛。预赛阶段比较顺利,球队没有遇到其他队伍的抵抗。决赛阶段直到冠亚军决战我们才遇到了拦路虎。因为赛制是上下半场各30分钟,场地为60×80米,时间短场地小,对手淄博队全场摆“大巴”,通过顽强防守最终把比赛拖到了点球大战。关键时刻我队门将徐曾富力拒对方射门,最终青岛队6:5战胜淄博队,夺得本届省运会男足丙组冠军。

## ■男乙主帅王东海 带领球队完美收官

记者:本届省运会足球项目的压轴比赛就是男子乙组,王导是如何带领青岛队完美收官的?

王东海:其实直到半决赛结束,青岛队在实力上都强于对手,孩子们并没有受到太多考验。但决赛对手济南队中有9名鲁能梯队的队员,说实话,对于最终的结果,我们还是有一些担心的。

决赛中两队70分钟常规时间2:2打成平手,五轮点球大战3:3握手言和,冠军悬念直到最后时刻的“一球决胜”方才解开。前三轮点球大战我们踢飞了两个,青岛队1:3落后,从第四轮开始,我队守门员林添顺把济南队的3个点球都扑出去了,我们罚点球的队员把握住了机会获得胜利,用第四座冠军奖杯为青岛足球的第25届省运会之旅完美收官。