

中國女足2026年第1期集訓名單

前鋒

王霜
金坤
唐佳麗
邵子欽
孫方欣



中場

張馨
姚偉
王愛芳
霍悅欣
張琳艷
謝宗梅
張睿
趙瑜潔
劉靖



後衛

陳巧珠
吳海燕
呂亞童
張程雪
黃望
劉艷秋



門將

潘紅艷
劉晨
陳晨
朱鈺



女足亞洲盃

中國女足國家隊近期在深圳開啟了2026年第一期集訓（1月4至22日）。本次集訓啟動前，中國女足正經歷艱難蛻變期，2025年底的歐洲拉練中，球隊不僅大比分不敵世界勁旅英格蘭隊，更意外負於排名低於自身的蘇格蘭隊，一系列失利讓主教練米利西奇的執教能力陷入輿論爭議。面對換帥呼聲，中國足協並未將友誼賽成績作為評判教練的唯一標準，而是給予這位上任一年多的澳洲籍主帥充足的備戰周期。

距離亞洲盃開賽不足兩個月，如何在低谷中重塑團隊凝聚力與戰術默契，成為這支志在衛冕的球隊亟待破解的課題。

中國女足展開集訓 優化教練團重塑戰術

「鏗鏘玫瑰」綻放 目標衛冕亞洲盃

畢竟，大賽前夕倉促換帥，有可能打亂球隊戰術部署與備戰節奏，反而得不偿失。在堅持主教練穩定的同時，足協對教練組進行了針對性優化，選派王洪亮擔任助理教練、區楚良出任守門員教練。這一調整當有雙重用意：一方面着眼於本土教練人才培養，借外籍教練團隊的先進理念與訓練方法，為本土教練搭建學習提升的平台，夯實中國女足教練梯隊建設根基；另一方面則瞄準球隊現存短板，強化教練組與球員之間的溝通效率，精準破解此前友誼賽暴露出的技戰術磨合不暢、防守體系漏洞等問題。當然，中外教練能否高效協同、形成優勢互補，發揮出「1+1>2」的合力，也成為本次集訓的一大隱性考驗。

重建球員信心爭衛冕

重塑凝聚力與戰術默契，是球隊當前的首要任務。儘管與歐洲強隊的差距逐漸拉大，但在亞洲賽場，中國女足依然有不俗的實力與心理優勢。上屆亞洲盃上，正是憑藉「擰成一股繩」的團隊凝聚力和戰術默契，球隊在多場「逆風球」中攻堅克難，連續擊敗日本、韓國等強敵，最終問鼎。如今球隊信心受挫，如何重拾這一制勝法寶，將直接決定亞洲盃衛冕之旅的高度。

面對韓國朝鮮考驗大

放眼本屆亞洲盃參賽隊伍，預計賽場競爭的激烈程度將遠超以往。日本女足技術細膩、留洋球員群體龐大，澳洲隊與歐洲強隊水準接近且坐擁主場之利，這兩支球隊被視作奪冠熱門。目前世界排名第17位的中國女足，與韓國隊、朝鮮隊處於同一競爭梯隊，實力旗鼓相當，交鋒都需全力以赴，方能佔據先機，這也預示着中國女足的衛冕之路注定荆棘叢生。

本屆亞洲盃，不僅是新一代「鏗鏘玫瑰」捍衛亞洲足壇地位的榮譽之戰，更關乎世界盃參賽資格與未來奧運會入場券的爭奪。在無緣巴黎奧運會的遺憾之後，中國女足經歷了兩年大賽空窗期，本次亞洲盃正是球隊檢驗重建成果、提升能力、重拾信心的關鍵契機。低谷之中，唯有迎难而上，方能破局重生。

新華社



▲吳海燕（右三）帶領隊員操練。

新華社



▲中國女足主帥米利西奇（右四）通過集訓檢閱球員狀態。

新華社

2026年女子亞洲盃決賽周

- 日期：3月1至21日
 - 地點：澳洲
 - 參賽隊數：12隊
 - A組** 澳洲、韓國、伊朗、菲律賓
 - B組** 朝鮮、中國、孟加拉、烏茲別克斯坦
 - C組** 日本、越南、印度、中國台北
- （晉級資格：澳洲為主辦國，中、韓、日為上屆冠亞季軍，其他為外圍賽A至H組首名）
- 決賽周賽制：**
- 12隊分為3組，每組首兩名和成績最佳的兩組第3名將晉級8強賽。



▲主帥米利西奇首課操練後接受傳媒訪問。

新華社

中國女足小組賽賽程

日期	對手
3月3日	孟加拉
3月6日	烏茲別克斯坦
3月9日	朝鮮

亞洲盃4強隊伍 直入2027世盃決賽周

2026女子亞洲盃除了亞洲女足最高榮譽之外，各隊還將為2027年巴西女足世界盃參賽資格而戰。本屆亞洲盃4強隊伍將直接獲得世界盃入場券，8強階段失利的4支隊伍則需要進行附加賽，爭奪剩下的兩個世界盃參賽資格。

大公報記者凌韻開



▲「鏗鏘玫瑰」上屆稱冠女足亞洲盃。

最後衝刺階段 搭建主力框架



▲2026女足亞洲盃將於3月1至21日在澳洲競逐。



鋒線

建立中前場默契

在前場和鋒線組合上，邵子欽作為中國隊少有的高中鋒，逐步成為進攻支點。效力於法甲聯賽的吳澄舒、王妍雯，以及正處生涯黃金年齡的金坤等球員，可能出現在影鋒、前鋒位置。而中前場的默契度，將決定進攻體系的成效。



中場

檢閱雙防中人選

大賽經驗豐富的姚偉曾搭檔「00後」沈夢雨、王愛芳以及老將張睿，反映雙防中人選未確定。腳下速率快、技術突出的張琳艷提供重要邊路進攻手段。全隊曾經的頭號球星王霜，老將張馨、唐佳麗，「05後」霍悅欣等各具技術特點。



後防

試練中路新組合

隊長吳海燕作為老將，在三中衛體系下曾嘗試搭檔賈加星、汪琳琳，在常打的四後衛陣型中搭檔這兩位「00後」球員中的一人，本期集訓或將嘗試新組合。在各項賽事的高出勤率左後衛陳巧珠與右後衛李夢雯，將成為兩翼防守首選。



▲上海光明男排賽後慶祝勝利。

男排超聯常規賽 上海主場3局橫掃青島

【大公報訊】記者夏微上海報導：22日晚，2025至26中國男子排球超級聯賽常規賽A級第十一輪上海光明男排坐鎮主場，以3：0戰勝青島興輪勁男排。

截至本輪比賽前，上海光明男排取得6勝4負積19分的戰績位居第三，青島興輪勁男排同樣獲得6勝4負，憑藉勝負關係積21分排名第二。兩隊首回合比賽中，上海光明男排0：3不敵。

本場比賽，上海光明男排首發為主攻田聰、特霍斯特，副攻張哲

嘉、陸天誠，接應格羅澤、二傳于堯辰，自由人曲宗帥。青島興輪勁男排首發陣容為主攻刁劍飛、任光振，副攻袁浩猛，接應李海，二傳姚謙，自由人申棟文。

主帥沈瓊讚球員有衝勁

比賽伊始兩隊便陷入膠着，中局階段，山東隊一度以16：13取得領先。但隨後，上海隊發力，強硬攻勢下，以25：17拿下首局。第二局，上海隊狀態持續火熱，兩隊比分則有些複製了首局，只不過

這一次是上海隊以16：13取得領先。最終再度以25：17贏下。關鍵第三局，上海隊憑藉扣球得分，開局就將比分優勢持續擴大。中局階段，雖然山東隊試圖力挽狂瀾，但上海隊攻防兼備，未給對手機會，以25：16再下一城。以大比分3：0回敬對手。

賽後，上海光明男排主教練沈瓊表示，很高興贏得本場比賽的勝利，隊員們打得非常有衝勁，在場上有很強的求勝心。「我們也會努力打好後面的比賽，再接再厲。」



▲上海光明男排（紫衫）主場以直落3局擊敗青島興輪勁男排。