

距離2026年U20女足世界盃（又稱世青賽）開賽僅剩一個月，即將踏上波蘭賽場的中國U20女足正在昆明海埂體育訓練基地集訓。主教練王軍近日接受新華社記者專訪，詳解球隊備賽思路、階段成果與世界盃參賽目標。今年4月11日，中國U20女足晉級亞洲盃4強，時隔八年重返U20女足世界盃，但4強賽0：2不敵日本隊無緣決賽。7月2日，王軍接過這支年輕隊伍的教鞭，「現在接力棒到了我手上，我希望姑娘們能在世界盃賽場搶分、（小組）出線」。

王軍點評分組賽對手

結合世預賽資料、熱身實戰經驗，王軍將本屆世界盃小組賽對手定義為「三塊試金石」。「選拔人的精準、設計方案的精準、研究對手的精準，是我們衝擊出線目標的底氣。沒有人能隨隨便便成功。」王軍說。



王軍評價：

小組賽最大「暗礁」

「這支隊伍從大洋洲預選賽突圍，公開賽事素材極少。」王軍把她們比喻成佛得角隊，「外界普遍認為這場比賽中國隊勝算大，但遭遇戰最容易掉以輕心、陰溝翻船。看似最弱的對手，往往暗藏最大的風險。所以我們必須高度專注，以我為主、穩紮穩打，爭取拿下3分，杜絕任何輕敵。」



王軍評價：

典型「體能絞肉機」

王軍認為，非洲青年女足身體素質出眾、對抗強硬、攻防轉換速度快、大賽經驗豐富。「她們的個體衝擊力、持續對抗能力將是我們需要面對的難題。」王軍說，「如今對手同樣掌握我們的亞洲杯比賽資料，雙方知己知彼。這場比賽拿1分是保底，有機會要爭取拿3分。」



王軍評價：

檢驗隊伍上限的「鏡子」

王軍表示，作為世界足壇傳統強隊，西班牙隊各年齡段梯隊都保持着成熟的傳控體系和高壓逼搶戰術，整體實力穩居世界頂端。「和西班牙隊交手，輸贏不是重點，成長才是。只有站在世界舞台，和世界強隊交手，才能看清差距、積累經驗、突破自我。」王軍說。



▲周躍龍4強賽以5：6見負泰國球手桑卡姆。大公報記者楊奇霖攝

青年世盃9·5開打 主帥王軍46天強化訓練

中國U20女足 目標衝擊8強

中國隊前鋒 周欣怡

中國隊前鋒 盧家玉

中國隊門將 劉晨

中國隊前鋒 肖亞飛

2026年U20女足世界盃將於9月5日在波蘭開賽，中國隊被分進F組，同組對手為：新喀里多尼亞、尼日利亞、西班牙隊。「小組出線是首要目標，在此基礎上，我們會全力衝擊八強。」王軍說。本屆賽事共有24支球隊參賽，六個小組前二以及四個成績最好的小組第三晉級16強。「我們至少拿4分才有主動權，要爭取前兩場拿下足夠積分，不能把出線希望寄託在最後一場對西班牙隊的比賽上。」

「選拔熱身衝刺」3階段

王軍表示，從7月22日全隊在海埂基地集結，到9月7日世界盃首場比賽，球隊約有46天訓練時間。通過競爭篩選，球隊將從海埂集訓35人，逐步精簡至大連集訓30人、德國法蘭克福拉練24人，最終確定21人大名單。「飛往波蘭的21張機票，是隊員們靠訓練和對抗拚出來的。」王軍說。這支U20女足以2006、2007、2008年齡段為主，同時吸納部分2009、2010年梯隊小將，隊伍將以本次世界盃任務為主，兼顧國青人才儲備。

王軍將46天備戰周期進行拆分，分階段、有重點推進——昆明選拔、大連熱身、法蘭克福衝刺。各階段目標清晰，對標世界盃實戰需求。海埂集訓的前半程是全隊重塑比賽節奏、夯實對抗能力的關鍵期。教練組將35名隊員分為ABC三組輪換對抗，完成隊員狀態摸底。同時，球隊敲定了三場與朝鮮U20女足的高強度教學賽。「朝鮮隊具備世界盃八強的水準，和她們熱身是有價值的實戰模擬。」王軍說。

重視因人施教與評核思維

談到訓練模式，王軍說，每一名隊員的體能、技術、心理底子不同，訓練量需要因人而異，「無論一天兩練，還是一天一練，我們要求每堂訓練課都要精準指向具體問題和短板」。為摸透每名隊員的特點，做到因人施教，王軍為全體隊員設計調研問卷，逐一詢問隊員的足球夢想、人生目標及實現路徑。他逐份批閱、一一手寫回應，言語中滿是激勵。「技術和戰術的突破，根源是思維的突破。隊員思維打不開，場上動作就放不開，技戰術就無法落地。」

後續隊伍將到大連集訓，並進行四場熱身賽，依次對陣大連連校（女甲）、青島西海岸、遼寧女足、北京女足；法蘭克福拉練階段，球隊將與法蘭克福女足A、B隊交手，「我們將借助德國女足隊伍的快節奏、高對抗，完成最後的實戰模擬」。

新華社

▲U20女足世界盃將於9月5至27日在波蘭舉行。

▲中國U20女足主帥王軍認為，8月三場對陣朝鮮的熱身賽對備戰世界盃十分重要。

▲中國U20女足（紅衫）4月出戰亞錦賽，8強擊敗烏茲別克斯坦叫人驚喜。

中國隊前鋒 周欣怡

中國隊前鋒 盧家玉

中國隊門將 劉晨

中國隊前鋒 肖亞飛

U20女足世界盃2026小資料

主辦國	波蘭
比賽日期	9月5日至27日
比賽城市	羅茲、別爾斯科—比亞瓦、卡托維茲、索斯諾茨
參賽球隊	24隊
賽制	24隊先分為6個小組，每組4隊踢單循環，各組成績首2名和4個成績最佳的小組第3名，合共16隊晉級16強淘汰賽。

2004與2006年連續兩屆獲亞

話你知

中國U20女足在本屆世界盃前（含前身U19女足）共6次躋身世青賽，其中2004、2006年連續兩屆斬獲亞軍，創下中國足球青年隊世界大賽最佳戰績。

2004年，首次參賽的中國隊先後擊敗尼日利亞、意大利等勁旅，4強賽2：0擊敗巴西闖入決賽，最終惜敗德國獲亞。2006年，球隊小組賽3戰全勝，通過12碼大戰淘汰美國晉級決賽，儘管不敵朝鮮再獲亞，但馬曉旭（現任中國U17國家女子足球隊主教練）包攬賽事金球

獎與金靴獎。

中國U20女足最近一次征戰世青賽是在2018年，球隊小組賽1勝1和1負，但因淨勝球處於劣勢而未能晉級淘汰賽階段。

▲中國U20女足2006年U20世盃決賽見負朝鮮。

周躍龍5：6惜負桑卡姆 中國賽止步4強

【大公報訊】記者楊奇霖報道：2026世界桌球巡迴賽中國公開賽，15日於山西太原濱河體育中心展開4強激戰。泰國球手諾鵬·桑卡姆再續黑馬奇跡，與中國名將周躍龍鬥足11局，最終在決勝局以一桿134分結束了這場連贏，率先晉級決賽。

本屆連贏三位世錦賽冠軍

桑卡姆在15日的賽事延續了良好手感，首兩局分別以87：7、86：4先拔頭籌，周躍龍站穩陣腳後，以105：7、62：24回敬兩局扳平。其

後桑卡姆又連下兩城，周躍龍扳回一局之下，至第7局完成時，桑卡姆仍然以4：3領先。第8局桑卡姆再贏75：26之後，已經獲得了賽點。周躍龍背水一戰，連追兩局，令賽事進入準決賽的決勝局。最終桑卡姆打了一桿134分躋身決賽。

本屆賽事可謂桑卡姆的成名之旅，世界排名僅45位的他，先後擊敗世界第一卓林普、七屆世錦賽冠軍奧蘇利雲。14日對陣英格蘭名將梅菲，雙方上半場戰成2：2平手。易邊再戰，桑卡姆狀態大熱，屢次

打出高分單桿，第10局轟出單桿85分鎖定勝局，以6：4拿下勝利，連斬三位世界冠軍，成為本屆賽事最亮眼的黑馬。賽後桑卡姆表示，這是自己職業生涯最輝煌的一周，將放平心態衝擊最後的獎盃。

這是34歲的桑卡姆歷來首度躋身職業賽決賽，他將會在決賽與英國名將沙比對陣另一英國名將冰

咸的勝方爭奪冠軍。

本屆太原中國公開賽總獎金超過120萬英鎊，冠軍選手將斬獲25萬英鎊獎金。

▲桑卡姆率先闖入中國公開賽決賽。大公報記者楊奇霖攝

責任編輯：凌顯開 美術編輯：徐家寶 馮雨佳