



山东泰山队备战新赛季中超联赛。 山东泰山足球俱乐部供图

未战先扣掉6分，窗口期零支出，泰山新赛季走向何方？ 面临艰难的起步 就看能不能挺住

记者 尹成君 报道

负六分起步 场场都是硬仗

这是一张前所未有的中超积分榜，一场比赛还没有打，山东泰山就以-6分排在积分榜第12位。今年1月底，有九支中超球队被中国足协处罚，扣除了相应的积分，山东泰山从-6分起步，从首轮开始，就肩负着“填坑”的重任。

对于山东泰山而言，-6分的起步劣势绝非简单的数字差距，而是贯穿整个赛季的压力。6个积分等同于两个胜场，泰山队需要在前半程尽可能多地抢胜利，才能快速抹平积分缺口，跻身积分榜上游。反观主要对手，上海海港、北京国安两大夺冠热门球队仅被扣5分，压力稍小，成都蓉城扣分，天然占据积分先机，赛程优势与心理优势明显。

与此同时，扣分也为泰山队创造了独特的机遇。传统争冠对手或多或少均背负不同程度的积分包袱，没有球队能以完整姿态领跑，联赛整体竞争力趋于均衡，不会在赛季前半程就出现一家独大的局面，再加上泰山队本赛季无需应对多线作战的体能消耗与阵容轮换的压力，能够全身心专注中超联赛与足协杯赛事，这也成为泰山队抵消扣分劣势的重要筹码。相较于多线作战的对手，泰山队可以更精准地针对联赛部署战术，更从容地完成新老交替，这也是球队敢于力争上游的底气所在。

新老交替 延续稳重风格

2026年的中超冬季转会窗

沉寂了三个多月的济南奥体中心体育场，将再度回响起球迷的呐喊。3月7日下午3:30，山东泰山将在主场与辽宁铁人一起拉开新赛季的序幕。

这将是教练组组长韩鹏率队征战中超的第一个完整赛季，这也是中超历史上极为特殊的一个赛季，多达9队被扣除联赛积分，联赛迎来大变局。作为中超老牌劲旅，泰山队并未因扣分处罚陷入低迷与被动，他们全力保留核心阵容、补齐后防短板、加速青年球员接班，以负重姿态踏上新征程。

口，山东泰山是最低调的一支球队，他们在长达两个多月的转会期里，仅仅引进了一名外援。与此同时，泰山队召回部分表现优异的外租球员，优化边缘阵容，整体框架延续了上赛季较为成熟的配置，避免了大规模换血带来的磨合风险，这在负分开局的背景下，无疑是一种稳妥的选择。

在顺利与上赛季银靴得主瓦科续约后，泰山队新赛季的外援阵容依旧属于中超顶级。在进攻端，克雷桑、泽卡和瓦科组成的外援三叉戟磨合数年，是球队最锋利的尖刀，上赛季三人联手贡献超过50粒进球，个人单兵能力与前场配合默契度在中超赛场处于领先。

后防线是本赛季泰山唯一的补强点，球队签约葡萄牙本菲卡青训出身的中卫阿尔瓦罗，顶替了离队的西班牙后卫洛佩斯。阿尔瓦罗年仅26岁，身高187cm，身体强壮、防空能力突出，同时具备现代中卫必备的出球与推进能力，完美弥补了上赛季球队后防空薄弱、转身偏慢的短板，与本土后卫形成互补，可以构建起更稳固的防守体系。

本土球员层面，泰山队延续了中超顶级的阵容深度，国脚级球员与青训新秀各司其职，新老交替有序推进。虽然泰山队在本土球员上没有引援，可是俱乐部同彭啸、陈泽仕、依木兰与史松宸四名有实力的年轻球员完成了续约。可以预见，新赛季，泰山的主力阵容将给小将留出更多的空

间，帮助他们成长。

随着段刘愚和德尔加多两名外租球员回归，泰山队在中场有了更多的选择，冬训期间，泰山阵容中表现最为突出的就是这两名需要证明自己的球员，他们在热身赛中展现了自己的水平，也让韩鹏在排兵布阵上可以更加从容不迫。

攻守平衡 力求灵活机动

自从韩鹏在去年7月担任教练组组长以来，泰山队一直保持着343的整体阵型，虽然针对不同的对手有一些细微的变化，但是三中卫的战术体系一直得以保留，这也是上赛季后半段泰山队的防守实力显著加强的原因。后防的稳定让前场球员可以腾出大量的时间去参与进攻。瓦科也是在上赛季下半段才突然爆发，差一点登上了中超射手王的宝座，他的技术特点与343的阵型相当匹配，将成为新赛季中超其他球队的重点研究对象。

新赛季，泰山队的战术思路将围绕“稳守反击、立体进攻、高效得分”展开，充分发挥外援三叉戟的个人能力，同时依托本土球员的团队合作。而在面对TOP3球队以及高强度客场比赛（比如云南、大连客场）时，泰山队将灵活切换阵型，缩减锋线人数，强化中场控制与防守厚度，主打稳守反击，利用克雷桑的速度与泽卡的冲击力撕破对手防线，同时加

强中场防守力度，既能控制球权，也能快速完成由守转攻。

过关难过 必须正视问题

尽管具备争冠的实力，但泰山队在新赛季依旧面临不少隐患。

由于负分开局带来的容错率极低，因此前期抢分压力巨大。联赛前5轮，泰山队赛程堪称“填坑关键期”，主场对阵辽宁铁人、北京国安、大连英博，客场对阵云南玉昆、河南队，每一场都是不容有失的抢分大战。尤其是首轮对阵升班马辽宁铁人，球队必须全取3分，取得赛季开门红，快速提振全队士气，才能缓解负分带来的心理压力。次轮迎来焦点京鲁大战，面对同样背负扣分压力的北京国安，这场对决的结果不仅直接影响两队积分差距，更会左右后续联赛心态走势，一旦失分，积分缺口进一步扩大，后续追赶难度也将呈几何级增长。

另一方面，在开场就是“天坑”的情况下，泰山新援磨合与防线默契度还有待检验。阿尔瓦罗加盟时间较晚，冬训期间与球队合练时间有限，热身赛也没有出场亮相，与彭啸、高准翼等本土后卫的配合默契度尚未经过实战检验，三中卫体系的防守衔接、边路补位等问题，需要在联赛初期快速推进。

此外就是新老交替与成绩压力的平衡。新赛季球队年轻化进

程提速，史松宸、陈泽仕、依木兰等00后小将进入一线队，但年轻球员大赛经验不足，抗压能力与实战发挥有待考验。泰山教练组需要在保证成绩的前提下，合理安排年轻球员出场时间，既要依靠老将稳住战绩，也要给新秀锻炼机会，一旦过度依赖老将，后期容易出现体能崩盘，若过早重用小将，可能导致战绩波动，陷入被动局面，这些都考验着教练组的用人。

本赛季对于山东泰山而言赛程不算密集，但是对于队中的国脚而言，则是相当艰苦的一年。今年是国足新帅邵佳一的开局之年，为了迎接明年年初的亚洲杯，每一次国际比赛日国足都不会错过锻炼机会，再加上9月的亚运会需要征召彭啸等U23球员，因此对于国脚众多的泰山队而言，这个赛季并不轻松。

因此，密集赛程下的伤病管控、关键硬仗的心态把控，都是球队需要攻克的关键难题。尤其是高准翼、谢文能、刘洋等球员，由于缺少足够的轮换阵容，他们的比赛负荷极重，伤病风险很高。

“橙”风破浪，砥砺前行。2026赛季的山东泰山，虽然步履艰辛，但球队坐拥完整成熟的阵容、适配度拉满的战术体系以及刻入血脉的豪门基因，只要全队稳住心态、稳扎稳打，顺利度过前半程抢分填坑的关键阶段，快速完成后防新援磨合，同时平衡好新老交替的节奏，依旧有能力在赛季中后期逐步缩小积分差距，向联赛冠军逆袭。

从长远建队来看，本赛季更是泰山队承前启后的关键一年，大批青训小将借一线队实战积累经验，稳步进入主力阵容，将为泰山队长期立足中超顶级行列筑牢根基。