

新赛季中超联赛今晚拉开大幕

9支球队负分起步,冠军之争更有看头

春风又绿赛场,战鼓即将敲响。3月6日晚,2026赛季中超联赛将在成都拉开大幕,又一年的绿茵大戏就此开场。16支劲旅历经阵容打磨、战术重塑与人员调配后,即将踏上全新征程。

本赛季,中超在外援引进、青训导向、教练团队、竞争格局等方面均呈现鲜明变化,传统豪强与新锐势力同台竞技,本土新星与优质外援携手发力,本土少帅与外籍名帅同场博弈,联赛整体竞争更趋激烈、格局更加开放。

据齐鲁晚报



3月1日,2026中国足球协会超级杯比赛,北京国安2:0战胜上海海港,夺得冠军。新赛季中超联赛,北京国安和上海海港都是夺冠热门球队 新华社发

球队篇

格局重构,争冠和保级双线白热化

没有哪一年的中超形势会像本赛季这样错综复杂。今年1月底,中国足协在足球行业“假赌黑”问题专项整治行动中,对9家中超俱乐部进行了扣除联赛积分的处罚,在惩前毖后的同时也让本赛季的中超形势显得愈加扑朔迷离。

可以预见,新赛季中超将彻底打破以往相对固化的格局,呈现争冠集团扩容、中游球队胶着、保级大战惨烈、升班马强势入局的特点。

按照以往的传统,中超的争冠军团向来由上海海港、山东泰山、上海申花和北京国安组成。但是,这四支球队本赛季都被扣除了相应的积分,其中申花的扣分最多,达到了10分,联赛还没有开始,他们就已经以一10分排名垫底,这样的格局也让争冠形势充满了未知。

从纸面上分析,上海海港作为卫冕冠军,阵容框架稳定,核心外援与本土国脚班底保留完整,战术体系成熟,他们仍是联赛夺冠头号热门。山东泰山延续稳健的建队思路,外援配置均衡,本土球员底蕴深厚。上海申花在扣分背景下依旧保持高额投入,针对性补强锋线和中场,进攻火力显著提升,球队将以迫分姿态冲击更高目标。北京国安完成阵容优化,外援与本土球员结构更趋合理,战术打法焕然一新,有望重返

争冠行列。

不过,本赛季更具冠军相的可能是成都蓉城。在凯凯冠军两年之后,成都这次真正看到了夺冠的曙光。他们在前两个赛季一直处于争冠行列,实力本身就很强,新赛季,蓉城最大的优势是没有扣分包袱,他们可以轻装上阵,甚至在联赛初期就确立大幅度领先优势,让追赶者感到焦虑与无助。

在争冠军团的身后,则是庞大的保级军团,由于有不少老资格中游球队被扣分,因此本赛季中超没有中间层,实力不足的,只能一门心思保级。

与此同时,从中甲升级的两支“升班马”辽宁铁人和重庆铜梁龙却具有足够的搅局能力。他们不像此前自身实力不足的长春队、梅州队,而是厉兵秣马,加大投入,不断补强,本来就不俗的战斗力再次提升一个档次。

整体而言,多达9支球队被扣分,让本赛季中超强弱差距缩小,无绝对弱旅,也无绝对王者之师,争冠、亚冠、保级三大悬念从开场哨响起就将持续到赛季末段,悬念被拉满。

外援篇

回归理性,政策稳定
激活联赛战力

本赛季中超依旧实行“6655”外援政策,即上赛季累计注册6人、单窗口期注册6人、一线队报名5人、单场同时登场5人。政策稳定之下,各俱乐部引援彻底告别了盲目投入,转向理性精准、即插即用、短板补强的务实路线,外

援质量稳步提升,结构也更加合理。

争冠强队基本维持顶配外援,重点针对薄弱位置补强。上海海港、山东泰山以稳定为主,保留核心攻击手。上海申花、北京国安则对锋线、后防进行关键升级,提升攻防的稳定性。

中下游球队与升班马在新赛季则成为引援的活跃力量,其中辽宁铁人、云南玉昆等队引进实力派外援,迅速提升球队战斗力,保级压力极重的青岛海牛则将五名外援全部更换,准备孤注一掷。

另一方面,此前已在中超证明实力的外援成为新赛季中下游球队竞逐的目标。例如大连英博引进阿奇姆彭,深圳新鹏城引进阿代米,重庆铜梁龙引进阿马杜、恩德加乌就属此类。这些“中超老熟人”转投其他球队,有效地降低了磨合成本,提升即战力,从侧面表明中超的外援引进更加趋于理性。

新人篇

青春风暴,本土新星
迎来黄金机遇

上赛季,一批20-23岁左右的年轻球员在中超联赛上踢得风生水起,浙江队的王钰栋、泰山的彭啸、西海岸的李昊等人都挑起了球队大梁。2026赛季同样是中超联赛重视青训、重用新人的关键一年,在联赛政策引导和国字号队伍成绩带动下,各俱乐部都明显加大了年轻球员使用力度,U23、U20球员从替补走向主力位置,青春风暴将继续席卷赛场。

在今年的冬窗转会中,年轻

球员成为市场热点,多名国字号新星转会加盟强队,获得更高的表现平台。各俱乐部也大力提拔自家青训人才,山东泰山、上海海港、浙江队、成都蓉城等青训基础较好的球队,持续向一线队输送人才,05后球员逐步占据阵容一席之地。

中超联赛对青年梯队球员报名、注册、出场的相关要求,也进一步保障了年轻球员的比赛时间,告别以往“象征性换人”的局面,让新人在高强度实战中成长。

新人大量登场,既推动球队完成新老交替,也为中国足球夯实人才基础,实现联赛发展与国家队建设的良性互动。

教练篇

土洋并进,少帅名帅
竞逐战术高地

本赛季中超教练席迎来新一轮洗牌,8支球队更换主帅,本土教练与外籍教练比例更趋均衡。再加上前国脚少帅集中亮相,38岁的刘建业、40岁的陈涛和42岁的韩鹏,让本土教练的平均年龄继续年轻化。

同上赛季一样,中超本土教练将继续迎来高光时刻。韩鹏、郑智、陈涛、于根伟等前国脚,熟悉国内足球环境,擅长捏合球队、激发斗志。韩鹏执掌山东泰山,重视新人与阵容稳定,郑智带领青岛西海岸,强调纪律与团队,陈涛坚持技术流打法,善于挖掘年轻球员,于根伟长期执教,战术低调务实。这批少帅走上前台,为联赛注入了新鲜的思路与活力。

外籍教练方面,由于穆斯卡特近两年来的成功,有着澳超背景的教练群体开始备受青睐。穆斯卡特、约翰·阿洛伊西、罗斯·阿洛伊西等人分别执教中超强队,他们注重高强度、整体性打法,将占据新赛季中超的战术高地。欧洲名帅如斯卢茨基、乔迪等继续深耕中超,传控、高压、反击等战术风格鲜明。本赛季,英国、墨西哥、塞尔维亚等不同足球风格的教练登陆中超,也带来了多元足球文化,联赛战术内涵将更加丰富。

新赛季大幕将启,16支球队怀揣着梦想踏上征途,无数球员将为之全力以赴。在政策稳定、投入理性、人才辈出的环境下,2026赛季中超联赛有望奉献更多的经典对决和惊喜瞬间,以更精彩的比赛、更健康的生态,持续为中国足球注入信心与力量。

女足亚洲杯今战乌兹别克斯坦
中国队主帅米利西奇:
旅欧三将有望登场

6日,女足亚洲杯小组赛B组第二轮,中国队将对阵乌兹别克斯坦。首场比赛中,作为卫冕冠军的中国女足2:0击败孟加拉国,目前排名小组第二。

5日,中国女足主帅安特·米利西奇在赛前新闻发布会上表示,在欧洲联赛效力的三位球员或将在亚洲杯第二场比赛中登场。

米利西奇表示,对于亚洲杯这样的大赛,第一场比赛往往是最难的,因为队员们有强烈的比赛欲望,希望能发挥出最佳水平,但这却给自己带来了压力。打完第一场比赛后,球员们对本届亚洲杯的场地和氛围更适应,相信第二场会踢得更沉稳。乌兹别克斯坦是一个熟悉的对手,中国女足过去两年曾两次击败对手。

谈到阵容调整,这位澳大利亚籍主帅表示,小组赛阶段每三天就有一场比赛,赛程密集,而全队有26名球员,他会给那些状态好、有能力上场的球员尽可能多的比赛时间,而不会考虑年龄的因素。

“当然,我们也会做出人员调整。比如,我们有三名队员是从欧洲过来的。我们给了她们更多时间适应澳大利亚气候,调整时差,所以明天的比赛,她们可能会在某个阶段登场。”

中国女足的三名旅欧球员分别是苏格兰格拉斯哥流浪者的李梦雯,以及法国第戎俱乐部的进攻组合吴澄舒和王妍雯。

当天一同出席新闻发布会的左后卫陈巧珠表示,已经做好下一场比赛的准备,相信会取得两连胜。“这是我第一次参加亚洲杯,我感到很开心,也非常激动。我是充满能量,想好好展现自己,同时把教练的战术内容表现出来。”她说。 据新华社

天天出彩

体彩排列3(26054期)

中奖号码:655
投注方式 本地中奖注数 每注奖金
直选 934注 1040元
组选3 1872注 346元
组选6 0注 173元

体彩排列5(26054期)

中奖号码:65564
奖级 中奖注数 每注奖金
一等奖 77注 100000元

体彩7位数(26032期)

中奖号码:5555925
奖等 本地中奖注数 每注奖额
特等奖 0注 0元

分类广告 刊登热线:025-84783581、13675161757
地址:洪武北路55号置地广场1806室

餐饮、宾馆聘

招聘 炒菜厨师,8500元。
13913960426。地址:迈皋桥。

遗失

何磊 遗失 退役军人优待证,卡号:6214724301000605988,声明作废。
遗失 南京市秦淮区越吃越香面馆营业执照副本,注册号:320104600492344,声明作废。

南京宁虎汽车服务有限公司遗失市区包车牌(宁运包字32010246),声明作废。

禹心诚 遗失 退役军人优待证,身份证号:320103199305251012,声明作废。

李翊乔 遗失 南京林业大学学生证,证号:2510304309,声明作废。

潘攀 遗失 南京审计大学金审学院学生证,学号:js25180139,声明作废。

