

3月18日,2026年女篮世界杯资格赛全部结束,16支球队突出重围,成功晋级今年9月在德国柏林举行的女篮世界杯。在武汉赛区,中国女篮历经五场激战,以4胜1负的战绩斩获小组第二,顺利拿到世界杯入场券。

门票虽然到手,但中国女篮五场预选赛的内容,令人难言满意,作为2022年女篮世界杯亚军,重回巅峰,球队面临的挑战还有很多。

►中国队球员在拿到世界杯入场券后合影。新华社发



门票虽然拿到手 前路依然不好走

世界杯资格赛中国女篮表现难言满意,完成磨合重现辉煌尚需时日

记者 冯子涵 报道

三大内线 遭遇磨合难题

中国女篮在本届世预赛首次集齐了韩旭、李月汝和张子宇三大王牌内线,令人艳羡,但从世预赛的过程来看,这组“世界级高度”并没有完全转化成“世界级战力”。

作为中国女篮的核心,韩旭与李月汝因海外联赛结束较晚,世预赛前几天才仓促归队,合练严重不足。韩旭仅参加一场热身赛,出场不足5分钟,李月汝更是“零磨合”直接出征。两人虽然在不同的场次中打出过高光时刻,但从配合上看,无论是内外线衔接还是双塔之间联动,都没有取得十分理想的效果。

这种磨合不足在实战中体现得淋漓尽致。对阵欧洲冠军比利时队的比赛中,中国女篮全场失误高达19次,其中许多失误都源于传接球的配合脱节,韩旭、李月汝难以在合适的位置接球,合计只得13分。

当她们同时出现在场上时,“不适感”更加凸显:两人共同出

场28分钟期间,球队每百回合净负对手高达53.2分,防守端失分更是突破130分。

年轻的张子宇拥有极致的身高优势,篮下终结能力和护筐覆盖范围极具威胁。作为替补中锋,她场均出场10.9分钟,拿到11分4.8篮板,得分队内第二,篮板球队内第三。

不过,世界篮球的追求空间和速度的发展潮流,与她的体型和技术特点相比,方向完全不同。在比赛中,她更多依赖身体天赋在篮下完成基础攻防,战术设置较为单一;移动速度偏慢,场上节奏适配度不足。此外,她在卡位和力量上的欠缺,在抢板和二次进攻时也会被对手干扰。

战术定位模糊,角色分工不清晰,缺乏针对性的规划,是内线磨合不足的深层原因。内线频繁更换的搭配,时常令韩旭和李月汝难以适应。李月汝就曾坦言,后面几场球打得很别扭,“我自己也打得不高兴。”同样还在适应期的韩旭,也直言尚未完成好角色的转变。

后卫年轻 还得老将控场

“我们有世界级内线,但只有内线没有外线,内外,攻守不平衡,也不会是一支强队。在这方面我们还有很多功课要做。”在输给比利时后,中国女篮主帅宫鲁鸣曾说。

本次世预赛,中国女篮的阵容相较于一年前的亚洲杯有较大调整,张曼曼、陈玉婕、王佳琦等球员首登大舞台,且集中在后卫位置。

年轻球员在赛场上展现出一定的潜力,但外线投射失准,战术执行僵化,抗压能力不足的问题也暴露无遗,这成为球队未来发展的重要制约因素。

本届世预赛,中国女篮只投出了31%的三分命中率,仅高于捷克和马里。与比利时队一役,这个数据更低至18.8%。这让人不禁回想起2025年亚洲杯半决赛,当时中国女篮的三分球只有23投6中,令日本队能够大胆地收缩内线进行包夹,结果内外线双双哑火,最终折戟。

战术执行层面,年轻球员因为经验不足,存在“死记战术,不会变通”的问题,面对对手的临场调整,往往难以快速适应,要么传球过于机械,缺乏灵活性;要么盲目进攻,忽视团队配合,导致战术

效果大打折扣。

如此一来,老将王思雨的经验 and 阅读比赛的能力就显得更加珍贵。与南苏丹一战,王思雨在下半场独得18分,几乎凭一己之力稳住局势;在捷克女篮末节将分差追至仅3分,年轻球员出现明显的紧张情绪,传接球失误增多的情况下,也是她站出来连得9分锁定胜局。

令人担忧的是,王思雨虽然状态回升,但作为31岁的老将,若在世界杯正赛中遭遇对手的针对性限制,或者出现伤病,体能下滑等情况,后卫线将陷入无人可用的困境。正如她自己所言:“我们现在队伍里真正意义上打球的人可能只有三个人,我,韩旭,李月汝。”这句话既体现了老将的担当,也道出了后卫线青黄不接的尴尬现实。

还剩半年 应该如何破局

如今距离9月柏林世界杯正赛还剩半年左右的时间,中国女篮虽然顺利晋级,但世预赛暴露的问题不容回避。想要在世界杯赛场上走得更远,实现新老交替的平稳过渡,球队必须抓住这宝

贵的备战期。

首先需要打磨的就是球队的传切配合,让内线球员更好地适应后卫的传球节奏,让后卫更准确地把握内线球员的跑位习惯。同时,减少不必要的阵容轮换尝试,确定核心阵容框架,逐步培养球员之间的默契度。宫鲁鸣透露,传球是目前球队的技术短板,也是后续训练的重点。“重要的是五个人更好地联系起来,打得更有章法、有目的。”

近年来,世界女子篮坛发展迅速,对抗、投篮能力、攻防节奏、灵活性都有着极大提升。如今的中国女篮虽然正朝着这个方向努力追赶,但距离世界一流水平仍存在差距。

接下来,加强对抗和关键球模拟演练,以及在更多的国际热身赛中积累经验,显得尤为重要。通过以老带新的方式,让王思雨、韩旭等核心球员在训练和比赛中发挥“传帮带”作用,帮助年轻一代尽快完成心理上的“断奶”。至于张子宇这样的“特体中锋”,则要在精细自己的个人技术上下功夫,不再只是篮下的站桩高打,而是配上灵活的脚步,才能丰富自己的“武器库”。

“讲文明 树新风”公益广告

善待地球 低碳生活 从身边的小事做起

