



02
新规
解读

常规赛结束后黄牌清零 淘汰赛变为两回合

在参赛队员数量以及人员结构上,今年湘超每场比赛中每队中学生球员同时上场仍是不少于3人,但有一处变化:规定每队总报名人数不超过45人(比去年少5人),中学生球员不少于20人(去年是不超过20人),大学生球员依旧是不超过10人,社会球员变为不超过15人。

在资格认定方面,本土化属性愈发鲜明,省内非湖南户籍大学生需参加选秀大会,且仅能以“内援球员”身份参赛;跨市州报名参赛的同样界定为内援球员,每支球队允许以“内援”身份报名的球员不超过6人,比去年多1个。新增“交流球员”,即未被所属市州选中的中学年龄段球员可跨市州交流参赛,每队不超过2人。规程的一系列新条款,进一步保障了本土业余球员、中学生球员的参赛空间。

换人规则保留“3+1”次换人权,但替补上场球员从12名减少到7名。常规赛结束后黄牌累计将清零。

冠亚军决赛依旧采用单场决胜制,常规时间内打平直接点球决胜。第3至8名根据淘汰赛成绩和常规赛排名综合确定名次。

今年湘超分两个阶段进行,常规赛阶段14支参赛球队采用主客场单循环赛制,共13轮。常规赛排名前8的球队进入淘汰赛,第9—14名以常规赛成绩决定。淘汰赛阶段四分之一决赛和半决赛变为两回合淘汰赛。这样变化后,湘超与洲际大赛的淘汰赛接轨,告别了单场决胜,让两支球队都能够享受到主场球迷的支持。

在湘超各队大名单公示后,不少球迷发现球员号码和之前相比有变化。新规明确,球员报名号码为1至55号,26至55号为中学生年龄段球员专属,其他身份球员使用1至25号。这样一来,球迷也可快速分辨出场上球员的类型,对于不同身份的球员给予重点关注。

2026湘超保留了大湾区交流环节。赛季期间,大湾区湖南人队将依次与联赛第九名、第五名、第三名及冠军进行友谊赛,以足球为桥梁联结湘粤情谊。

红黄牌处罚调整,淘汰赛变两回合,中学生球员有专属号码 规程优化“变脸”,新阵容待检验



张家界队湘超状元签内援黄旭。 图源 湘超组委会



湘西州队在榜眼顺位选中尹锐瑞。 图源 湘超组委会

首次大学生内援选秀,缩小强弱队阵容差距

今年5月,首届湘超大学生内援选秀大会举行,全国60所高校共163名在读大学生完成资格审核报名,覆盖湖南全部市州及全国22个省区。这一举措是湖南体教融合落地的生动实践,打通“校园足球—湘超联赛”通道,为高校球员提供省级实战舞台,持续为联赛输送年轻新鲜血液。而市州队伍选人采用逆序选才规则,依据2025赛季联赛排名划定每轮选秀顺位,上赛季成绩靠后的队伍优先挑选潜力球员,从制度层面缩小强弱队阵容差距。

最终,有29人突围入选并签约13支参赛队伍,张家界手握状元签选中中南大学黄旭,湘西州、怀化分获榜眼、探花。娄底队内援已达6人名额上限,未参与选拔。值得一提的是,中南大学有13人被选中,成为本次选秀最大人才输出地,后腰、中卫、边路等多位置人才全面覆盖。

各队选秀思路清晰,针对性补齐短板:张家界、湘西、怀化等上赛季中下游队伍,优先挑选可即插即用的攻防全能高校球员;永州、长沙两支传统强队在保留核心班底的基础上,以选秀年轻球员充实轮换阵容,增厚板凳深度;岳阳、湘潭、衡阳等重点引进具备边路突破能力的大学生,丰富球队进攻打法;邵阳、常德则将选秀新援与本土青训小将搭配使用,完成队伍新老交替。

大学生球员已成联赛中坚力量

回过头看,2025赛季数据足以印证大学生球员的赛场价值:在2025赛季,湘超共有98名大学生球员参赛,全赛季首发811人次、替补登场342人次,合计占联赛总出场人次的35%以上,大学生球员共贡献90粒进球,占有学生球员进球数(132粒)的68%。

2026赛季规则收紧,单队大学生名额上限锁定10人,选秀入选球员将成为各队轮换、补强核心。状元黄旭出自中南大学,身高1.85米的他是联赛稀缺“攻防万金油”,既能坐镇后防担任主力中卫,高空争抢、长传调度能力突出,也可顶上前场充当支点中锋。上赛季张家界队后防线短板明显,手握状元签直接锁定黄旭,休赛期球队提前磨合战术体系,期待他填补防线漏洞。

榜眼尹锐瑞花落湘西州队,这名来自娄底职业技术学院的球员出身湘涛青训,拥有湘超实战经验,在上赛季征战赛场留下亮眼发挥,攻守均衡、大赛心态稳定,是能兼顾边前卫、边后卫的“六边形战士”。休赛期湘西同步开展多批次本土青少年试训,搭配尹锐瑞即插即用的赛场能力,兼顾即战力与青训培养节奏。

探花欧阳昊逸则签约怀化队,他就读于长沙商贸旅游职业技术学院,13岁入选万达留洋计划,在西班牙接受5年系统化青训,场上司职前腰和边锋。加入球队后,赛前多场热身赛已重点打磨边路进攻战术。

作为全国业余联赛里的一次创新举措,也作为贴合湖南足球发展实际的一种尝试,本次选秀给大学生球员搭建了一个展示自我的平台。同时本次选秀也是湖南推进体教融合、打通校园足球与职业(业余)足球人才通道的生动实践,为青少年足球人才培养提供了可借鉴的样本。

组委会负责人表示,本次选秀大会旨在为在校大学生提供兼顾学业与竞技的通道,同时通过逆序选才平衡各队阵容差距,提升联赛的竞争性和观赏性。未来,湘超联赛将继续完善大学生球员的选拔、培养和使用机制。

从校园训练场到湘超赛场,首届湘超大学生选秀搭建的人才通道,让高校球员带着热爱奔赴各市州,注入青春动能。

