

美加墨世界杯观赛指南来啦!

本报记者 陆英健 综合整理

北京时间2026年6月12日凌晨,美加墨世界杯将正式拉开大幕。本次世界杯首次有48支球队参赛,104场比赛横跨16座城市。这也是对中国球迷最“友好”的一届世界杯:超过50场在白天,早6点至中午12点扎堆,早餐/午休边吃边看,不用硬熬夜。



小组赛

日期	时间	组别	轮次	主队	客队
6月12日	03:00	GROUP A	第1轮	墨西哥	墨西哥-南非
6月12日	10:00	GROUP A	第1轮	瓜达拉哈拉	韩国-捷克
6月13日	03:00	GROUP B	第1轮	多伦多	加拿大-波黑
6月13日	09:00	GROUP D	第1轮	洛杉矶	美国-巴拉圭
6月14日	03:00	GROUP B	第1轮	旧金山湾区	卡塔尔-瑞士
6月14日	06:00	GROUP C	第1轮	纽约/新泽西	巴西-摩洛哥
6月14日	09:00	GROUP C	第1轮	波士顿	海地-苏格兰
6月14日	12:00	GROUP D	第1轮	温哥华	澳大利亚-土耳其
6月15日	01:00	GROUP E	第1轮	休斯顿	德国-库拉索
6月15日	04:00	GROUP F	第1轮	达拉斯	荷兰-日本
6月15日	07:00	GROUP E	第1轮	费城	科特迪瓦-厄瓜多尔
6月15日	10:00	GROUP F	第1轮	蒙特雷	瑞典-突尼斯
6月16日	00:00	GROUP H	第1轮	亚特兰大	西班牙-佛得角
6月16日	03:00	GROUP G	第1轮	西雅图	比利时-埃及
6月16日	06:00	GROUP H	第1轮	迈阿密	沙特阿拉伯-乌拉圭
6月16日	09:00	GROUP G	第1轮	洛杉矶	伊朗-新西兰
6月17日	03:00	GROUP I	第1轮	纽约/新泽西	法国-塞内加尔
6月17日	06:00	GROUP I	第1轮	波士顿	伊拉克-挪威
6月17日	09:00	GROUP J	第1轮	堪萨斯城	阿根廷-阿尔及利亚
6月17日	12:00	GROUP J	第1轮	旧金山湾区	奥地利-约旦
6月18日	01:00	GROUP K	第1轮	休斯顿	葡萄牙-刚果(金)
6月18日	04:00	GROUP L	第1轮	达拉斯	英格兰-克罗地亚
6月18日	07:00	GROUP L	第1轮	多伦多	加纳-巴拿马
6月18日	10:00	GROUP K	第1轮	墨西哥城	乌兹别克斯坦-哥伦比亚
6月19日	00:00	GROUP A	第2轮	亚特兰大	捷克-南非
6月19日	03:00	GROUP B	第2轮	洛杉矶	瑞士-波黑
6月19日	06:00	GROUP B	第2轮	温哥华	加拿大-卡塔尔
6月19日	09:00	GROUP A	第2轮	瓜达拉哈拉	墨西哥-韩国
6月20日	03:00	GROUP D	第2轮	西雅图	美国-澳大利亚
6月20日	06:00	GROUP C	第2轮	波士顿	苏格兰-摩洛哥
6月20日	09:00	GROUP C	第2轮	费城	巴西-海地
6月20日	12:00	GROUP D	第2轮	旧金山湾区	土耳其-巴拉圭
6月21日	01:00	GROUP F	第2轮	休斯顿	荷兰-瑞典
6月21日	04:00	GROUP E	第2轮	多伦多	德国-科特迪瓦
6月21日	08:00	GROUP E	第2轮	堪萨斯城	厄瓜多尔-库拉索
6月21日	12:00	GROUP F	第2轮	蒙特雷	突尼斯-日本
6月22日	00:00	GROUP H	第2轮	亚特兰大	西班牙-沙特阿拉伯
6月22日	03:00	GROUP G	第2轮	洛杉矶	比利时-伊朗
6月22日	06:00	GROUP H	第2轮	迈阿密	乌拉圭-佛得角
6月22日	09:00	GROUP G	第2轮	温哥华	新西兰-埃及
6月23日	01:00	GROUP J	第2轮	达拉斯	阿根廷-奥地利
6月23日	05:00	GROUP I	第2轮	费城	法国-伊拉克
6月23日	08:00	GROUP I	第2轮	纽约/新泽西	挪威-塞内加尔
6月23日	11:00	GROUP J	第2轮	旧金山湾区	约旦-阿尔及利亚
6月24日	01:00	GROUP K	第2轮	休斯顿	葡萄牙-乌兹别克斯坦
6月24日	04:00	GROUP L	第2轮	波士顿	英格兰-加纳
6月24日	07:00	GROUP L	第2轮	多伦多	巴拿马-克罗地亚
6月24日	10:00	GROUP K	第2轮	瓜达拉哈拉	哥伦比亚-刚果(金)
6月25日	03:00	GROUP B	第3轮	温哥华	瑞士-加拿大
6月25日	03:00	GROUP B	第3轮	西雅图	波黑-卡塔尔
6月25日	06:00	GROUP C	第3轮	迈阿密	苏格兰-巴西
6月25日	06:00	GROUP C	第3轮	亚特兰大	摩洛哥-海地
6月25日	09:00	GROUP A	第3轮	墨西哥城	捷克-墨西哥
6月25日	09:00	GROUP A	第3轮	蒙特雷	南非-韩国
6月26日	04:00	GROUP E	第3轮	纽约/新泽西	厄瓜多尔-德国
6月26日	04:00	GROUP E	第3轮	费城	库拉索-科特迪瓦
6月26日	07:00	GROUP F	第3轮	达拉斯	日本-瑞典
6月26日	07:00	GROUP F	第3轮	堪萨斯城	突尼斯-荷兰
6月26日	10:00	GROUP D	第3轮	洛杉矶	土耳其-美国
6月26日	10:00	GROUP D	第3轮	旧金山湾区	巴拉圭-澳大利亚
6月27日	03:00	GROUP I	第3轮	波士顿	挪威-法国
6月27日	03:00	GROUP I	第3轮	多伦多	塞内加尔-伊拉克
6月27日	08:00	GROUP H	第3轮	休斯顿	佛得角-沙特阿拉伯
6月27日	08:00	GROUP H	第3轮	瓜达拉哈拉	乌拉圭-西班牙
6月27日	11:00	GROUP G	第3轮	西雅图	埃及-伊朗
6月27日	11:00	GROUP G	第3轮	温哥华	新西兰-比利时
6月28日	05:00	GROUP L	第3轮	纽约/新泽西	巴拿马-英格兰
6月28日	05:00	GROUP L	第3轮	费城	克罗地亚-加纳
6月28日	07:30	GROUP K	第3轮	迈阿密	哥伦比亚-葡萄牙
6月28日	07:30	GROUP K	第3轮	亚特兰大	刚果(金)-乌兹别克斯坦
6月28日	10:00	GROUP J	第3轮	堪萨斯城	阿尔及利亚-奥地利
6月28日	10:00	GROUP J	第3轮	达拉斯	约旦-阿根廷

新赛制让比赛更有悬念

2026年美加墨世界杯是历史上首次由三个国家联合举办,更是参赛球队首次从32支扩军至48支的“超级世界杯”。

为了适应这一历史性变革,赛制也迎来了颠覆性的调整。48支球队将被分为12个小组(每组4队),小组前两名直接晋级,再加上8个成绩最好的小组第三名,共同组成32强淘汰赛。比赛的总场次将从64场激增至104场。

而12个小组的第三名,将按总积分、净胜球、进球数、公平竞赛积分(红黄牌)、FIFA世界排名的先后顺序来进行排名。

这意味着小组赛的每一场比赛都有意义,不到最后一轮不知道谁出局,赛事过程将更加激烈、更有悬念。整个赛事将横跨39天,从6月12日的揭幕战到7月20日的巅峰决战,每一天都有硬仗上演。

传奇的最后一舞 新秀的绝佳舞台

本次世界杯上,34岁的内马尔、38岁的梅西、41岁的C罗等“黄金一代”球员或将送上谢幕演出,也因此被很多铁杆球迷不舍地称为“诸神黄昏”。老将谢幕的同时,本届世界杯亦有不少新星亮相,表现同样值得期待。

老将:

内马尔:弥补伤病遗憾

巴西球员内马尔历经2014巴西、2018俄罗斯、2022卡塔尔三届世界杯,合计出场13次,贡献8粒进球和4次助攻,但始终未能带队夺冠。本届美加墨世界杯将是他的弥补遗憾的最后机会。

梅西:创造历史

这届赛事将是阿根廷巨星梅西的第六次世界杯之旅,上一届赛事中他带领队伍夺得冠军,实现职业生涯“大满贯”,此次若能率队卫冕,将完成前无古人的壮举。

C罗:冲击纪录

葡萄牙球员C罗是目前唯一一位连续五届世界杯都有进球的超级巨星,2026年美加墨世界杯他将冲击六届大赛持续得分。如果成功,这一纪录在未来将很难被打破。

老将谢幕的同时,本届世界杯亦有不少新星亮相,表现同样值得期待。

新星:

亚马尔:迎接挑战

年仅18岁的西班牙球员亚马尔是本届世界杯最年轻的选手之一,被誉为西班牙新一代的天才球员,这将是他的第一次出战世界杯。此前他已代表西班牙出战多场关键预选赛。

姆巴佩:剑指最佳

法国球员姆巴佩正值27岁巅峰期,曾于2018年随法国队赢得世界杯冠军,两届世界杯中他共射入12球,差4球追平德国选手米洛斯拉夫·克洛泽的16球历史纪录,有可能在本届世界杯夺得射手王的荣誉。

球迷观赛小贴士

1. 优先早6至12点:不熬夜、不影响休息
2. 揭幕战&决赛可看回放:凌晨3点太熬,白天看集锦/全场高清更舒服
3. 死亡之组+梅罗对决必看直播:时间友好、话题度拉满
4. 亚洲球队可追:多数在白天

整体观赛时段(北京时间)

凌晨场(00:00至04:00):揭幕战、决赛、半决赛、部分强强对话
早间场(06:00至09:00):黄金档!起床/早餐看正好
上午场(10:00至12:00):强队首秀、亚洲球队多在这时段
总体:大部分小组赛在白天,淘汰赛后期才会偏向凌晨

焦点场次(北京时间)

- (1)揭幕战
6月12日03:00墨西哥VS南非
- (2)“死亡之组”(I组:法国/挪威/塞内加尔)
6月27日03:00法国VS挪威(姆巴佩VS哈兰德)
6月17日03:00法国VS塞内加尔
- (3)“梅罗”最后对决(潜在1/4决赛)
6月17日09:00,阿根廷VS阿尔及利亚(梅西首秀)
6月18日01:00,葡萄牙VS刚果(金)(C罗首秀)
7月12日09:00 阿根廷VS葡萄牙
- (若两队小组第一且前两轮淘汰赛过关。梅西、C罗最后一届世界杯,极可能是生涯国家队终极对决。)
- (4)亚洲球队重点(全在友好时段)
6月12日10:00韩国VS捷克(孙兴慜所在队,上午黄金档。)
6月15日04:00 荷兰VS日本(日本硬刚欧洲豪门)
6月16日09:00伊朗VS新西兰
6月22日00:00沙特VS西班牙
- (5)豪强首秀(白天多)
6月13日09:00美国VS巴拉圭
6月14日06:00巴西VS摩洛哥(夺冠热门首秀)
6月18日04:00英格兰VS克罗地亚(L组强强对话)
6月15日01:00德国VS库拉索
- (6)决赛(终极巅峰对决)
7月20日03:00决赛

