

Fragerunde mit: Seraina Friedli

Mein erster Verein war:

FC Lusitanos de Samedan

In welchem Alter war das:

11-jährig

Mein Werdegang im Fussball:

2005 – 2010: FC Lusitanos de Samedan

2010 – 2012: FC Thusis Cazis

2012 – 2018: FC Zürich Frauen

2018 – 2020: BSC Young Boys Frauen

2020 – 2021: Florentia San Gimignano

2021 – 2022: FC Aarau Frauen

2022 – 2023: FC Zürich Frauen

Ab Sommer 2023: RSC Anderlecht

Erinnerungen an meine Juniorinnenzeit:

Ich bin im Breitenfussball grossgeworden. Die Erinnerungen sind sehr positiv. Ich war mit Abstand die Jüngste in meinem ersten Team, wurde super aufgenommen und hatte viel Spass. Ich habe mich im Juniorinnenalter nicht mit dem Spitzfussball auseinandergesetzt, dafür war das Engadin schlicht zu weit weg. Ich hatte einige Male Kontakt mit dem OFV, der Weg nach Widnau für die Trainings war aber nicht machbar. Ich erinnere mich gerne an diese Zeit zurück. Bei den FC Lusitanos de Samedan waren wir wie eine Familie und in dieser Zeit liegt die Basis meiner Leidenschaft für den Fussball.

Hast Du noch Bezug zum Fussball oder auch zum Juniorinnenfussball im Kanton:

Leider kaum. Ich bin nur noch sehr selten im Kanton. Wenn es die Zeit mal zulässt, dann gehe ich ins Engadin zu meinen Eltern, um in der schönen Natur auch mal Abstand zum Fussball zu gewinnen.

Prägendstes Erlebnis im Fussball:

Da gibt es einige. Sicherlich der erste Titel mit den FC Zürich Frauen und mein Länderspieldebüt. Auch das Länderspiel im Sommer 2022 gegen England im Letzigrund vor über 10'000 Zuschauer bleibt für mich unvergesslich.

Prägendste Mitspielerin und Gegnerin:

Mitspielerin: Lia Wälti, unsere Kapitänin im Nationalteam, ist eine unglaubliche Spielerin. Sie ist sehr konstant und hat die Fähigkeit das Spiel zu steuern und jede Mitspielerin besser zu machen.

Gegenspielerin: Ada Hegerberg von Olympic Lyon. Sie ist eine komplette Stürmerin, sehr zweikampfstark und eiskalt vor dem Tor.

Wie siehst Du den Frauen-/Juniorinnenfussball aktuell und für die Zukunft:

Ich denke die Richtung stimmt, das Tempo der Entwicklung nicht. Im Vergleich zu anderen Ländern entwickeln wir uns eher träge. Ich durfte in Italien eine rasante Entwicklung

beobachten. Ich hoffe, dass die EM 2025 einen Schub gibt. Es fehlt vielerorts an angemessenen Infrastrukturen (Trainingsplätze, Garderoben), Strukturen (Arbeitspensen, Regenerationsmöglichkeiten) und vor allem im Nachwuchs an qualitativ genügend guter Betreuung (Trainer/-innen, medizinische Abteilungen, etc.).

Wie siehst Du die Chancen für den Frauen-/ Mädchenfussball im Kanton Graubünden: Es ist für mich schwierig zu beurteilen. Ich denke die Nähe zum FCSG und FCRJ bietet Möglichkeiten der Sichtbarkeit. Wenn ich diese Vereine wäre, würde ich schon früh im Kanton Graubünden scoute, weil da sonst niemand nachschaut. Ich denke, wenn man auch die Mädchen früh fördert, liegt auch für Spielerinnen im Kanton Graubünden eine gute Entwicklung drin.

Welchen Tipp hast Du für die Juniorinnen:

Die Freude am Fussball soll im Vordergrund stehen. Wenn die Freude stimmt, dann wird sich die Entwicklung von Potentialen ergeben. Gerade im Juniorinnenalter sollen sie viel Spielen, ob im Training, in der Freizeit oder auf dem Schulhof in der Pause. Wenn sie sich Ziele setzen, dann gilt es fleissig zu sein, sich immer wieder zu reflektieren und an sich selbst zu glauben.

Welchen Tipp an unsere Trainer:

Jede Spielerin, die viel Zeit in den Fussball investiert, will sich entwickeln und hat ihr Tempo in der Entwicklung. Es gilt sich mit den Charakteren auseinanderzusetzen, zu spüren wie viel und welche Art von Feedback sie brauchen. Gerade im Juniorinnenalter ist es wichtig viel zu spielen. Verschiedene Spielformen und Feldgrössen, das hilft das Gefühl und den Instinkt auf natürliche Art und Weise zu entwickeln.

Wir haben den Verein Juniorinnenfussball Graubünden gegründet um den Juniorinnenfussball zu fördern, welche Tipps kannst Du uns als Verein geben: Türen immer wieder öffnen und in der Breite «Schnuppertrainings» anbieten. Den Spielerinnen die Leidenschaft vermitteln und den Sportgeist vorleben. Ich denke es macht auch Sinn, mit allen Vereinen im Kanton zusammenzuarbeiten und in den Austausch zu gehen. Zusammen kommt man immer am weitesten ;-).

Was ich schon immer mal sagen wollte:

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Ich hätte als Juniorin im Engadin nie davon zu träumen gewagt, eines Tages das Schweizer Kreuz auf der Brust zu tragen. Irgendwann habe ich mir das in den Kopf gesetzt und einen grossen Willen entwickelt. Alles ist möglich!