

# Fragerunde mit: **Simona Caviezel**

Mein erster Verein war:

**Chur 97**

In welchem Alter war das:

**Mit 11 Jahren**

Mein Werdegang im Fussball:

|                           |                                |
|---------------------------|--------------------------------|
| <b>10/2015 – 06/2017:</b> | <b>Chur 97 Mädchen</b>         |
| <b>08/2016 – 06/2017:</b> | <b>OFV U13</b>                 |
| <b>08/2017 – 06/2021:</b> | <b>Team Südostschweiz</b>      |
| <b>08/2017 – 01/2023:</b> | <b>FC St. Gallen U15 – U19</b> |
| <b>01/2023 – heute:</b>   | <b>FC Zürich U19 – U21</b>     |

Erinnerungen an meine Juniorinnenzeit:

Die Zeit bei Chur 97 habe ich sehr gut in Erinnerung. Da ich mehr trainieren wollte, bestand die einzige Möglichkeit in meiner Umgebung, zu den Jungs von TSO zu wechseln. Ich habe mich dann dafür entschieden, wusste aber zu diesem Zeitpunkt natürlich nicht, was auf mich zukommen wird. Mit Jungs zu trainieren, war nicht immer einfach. Ich war immer die Aussenseiterin und fühlte mich meist nicht sehr wohl. Umziehen musste ich mich immer alleine in der Schirikabine, was nicht gerade spannend war. So freute ich mich immer auf das Freitagstraining mit dem FC St. Gallen, da ich meist mit ihnen das Spiel am Wochenende bestritt. Im Allgemeinen habe ich die Juniorinnenzeit als sehr anstrengend, aber auch lehrreich in Erinnerung.

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

Den Bezug habe ich seit ich nicht mehr bei den Jungs spiele, praktisch verloren. Manchmal bin ich bei den Spielen von meinem Bruder (TSO U18) dabei.

Prägendstes Erlebnis im Fussball:

Mich persönlich hat nicht nur ein bestimmtes Ereignis geprägt, sondern eher die ganze Zeit bei den Jungs. Ich habe sehr viel gelernt, was der Fokus auf sich selbst anbelangt und dass damit die Meinung anderer egal ist.

Prägendste Mitspielerin und Gegnerin:

Eine Mitspielerin, die mich besonders geprägt hat, war Naja Glanzmann vom FC St. Gallen. Als ich in der U19 war, durfte ich Trainings mit der ersten Mannschaft absolvieren. Da sie auch in der Innenverteidigung spielt, konnte ich sehr viel von ihr profitieren und auch die Art und Weise wie sie auf dem Platz kommuniziert, hat mich inspiriert. In einem Testspiel gegen die 1. Mannschaft der FC Zürich Frauen durfte ich gegen Alayah Pilgrim und Fabienne Humm spielen. Die beiden als «direkte» Gegenspielerinnen zu haben, war sehr speziell. Vor allem gegen Alayah Pilgrim war es schwierig, da ihr Tempo extrem hoch ist.

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

Der Boom im Moment ist unglaublich. Jetzt ist es normal, dass auch Mädchen Fussballspielen. Als ich begonnen hatte, war das noch eher ungewöhnlich. Ich bin

überzeugt, dass sich der Frauenfussball weiterhin entwickeln wird und die Frauen in Zukunft auch davon leben können. Ich erhoffe mir auch, dass sich der Frauenfussball durch die EM im 2025 noch mehr entwickeln kann und dass so der Frauenfussball in der Schweiz professioneller wird.

**Wie siehst Du die Chancen für den Frauen-/ Mädchenfussball im Kanton Graubünden:**

Die Chancen sind riesig, genau auch deshalb, weil beispielsweise der FC Zürich und der FC St. Gallen sehr nahe beim Kanton Graubünden liegen. So ist das bestimmt ein grosses Ziel jedes Mädchens.

**Welchen Tipp hast Du für die Juniorinnen:**

Immer weitermachen, egal ob man am Boden zerstört ist oder dir jemand sagt, du seist zu wenig gut. Es lohnt sich immer weiterzumachen. Das harte Training wird sich auszahlen und das wichtigste ist natürlich, Spass zu haben.

**Welchen Tipp an unsere Trainer:**

Es ist wichtig, immer positiv zu Coachen, aber auch Kritik anzubringen.

**Wir haben den Verein Juniorinnenfussball Graubünden gegründet um den Juniorinnenfussball zu fördern, welche Tipps kannst Du uns als Verein geben:**

Ich finde, dass man möglichst vielen Mädchen eine Chance geben sollte. Frühe Professionalität wird ihnen helfen, sich schnell und gut zu entwickeln. Daher finde ich, dass man ihnen schon früh die verschiedenen Trainingsbereiche zeigen sollte. Dazu gehören nicht nur Taktik, Technik und Ausdauer, sondern auch der mentale Bereich, die Regeneration, die Ernährung und Verletzungsprävention.

**Was ich schon immer mal sagen wollte:**

Es ist super, dass ihr euch für die Förderung des Mädchenfussballs einsetzt. Ich bin überzeugt, dass es so in Zukunft mehr Bündnerinnen im Spitzenfussball

