



Zügeln statt chillen  
Gelson Fernandes, Mittelfeld.



Autogramme statt Mittagsschlaf  
Stürmer Hakan Yakin und Goalie Diego Benaglio

FUSSBALL  
WM



Vorbildlich  
Verteidiger Stéphane Grichling und Gattin Valériane

# Umzug und Familientag

**WM** → Trainer Ottmar Hitzfeld hat den Spielern Ruhe verordnet. Nicht alle halten sich daran.

marc.ribolla  
@ringierch

Seit Sonntag genossen die Spieler von Coach Ottmar Hitzfeld zwei freie Tage, um sich ein letztes Mal nach der körperlich harten Vorbereitung in Crans-Montana zu erholen und Kräfte zu tanken für die WM in Südafrika. Die letzten Stunden persönli-

cher Freizeit vor der Abreise nutzten sie sehr unterschiedlich.

Verteidiger Stéphane Grichling (31) beispielsweise, einer von zehn Familienvätern unter den 23 Nati-Spielern, machte in seiner Heimat Wallis in Ruhe Spaziergänge mit Frau Valériane und den Kindern Zora (6) und Ilan

(4). In «Le Matin» sagt er zur bevorstehenden Trennung offen: **«Es ist hart, seine Familie zurückzulassen. Man fühlt sich nicht gut.»** Er nehme als moralische Stütze aber Fotos und Zeichnungen seiner Liebsten mit, und Kontakt via Skype sei mindestens alle zwei Tage Pflicht.

Sich nicht aus der Öffentlichkeit zurückgezogen haben sich dagegen Hakan Yakin (33) und Diego Benaglio (26). Die beiden statteten gestern dem

## → NACHGEFRAGT

Robert Buchli (30)  
Sportspsychologe



## «Die ersten Stunden geniessen»

**Die Nati hatte zwei Tage frei. Einige spannten aus, andere machten körperlich etwas. Was ist schlauer?**

Das hängt von jedem Athleten und seiner subjektiven Einschätzung ab. Für den einen ist der letzte soziale Kontakt mit den Fans via Autogrammstunden Erholung, für den anderen die Ruhe. Beides kann Sinn machen **Was geht in einem Sportler vor, so kurz vor der Abreise?**

Dasselbe wie uns allen auch, wenn wir eine längere

Reise antreten. Man ist nervös, spürt ein Kribbeln und die grosse Vorfreude auf den Fussball. Die Spieler wollen vor allem, dass es endlich losgeht.

**Was ist das Wichtigste, wenn die Nati-Stars in Südafrika ankommen?**

Aus der Erfahrung mit Olympia-Athleten wissen wir, dass man die ersten Eindrücke auf sich wirken lassen muss. Die ersten Stunden in der neuen, ungewohnten Umgebung geniessen und sich bewusst werden, wofür man die Reise angetreten hat. **rib**

Freizeit- und Business-Komplex «Riverside» im Zürcher Unterland bei einem Kundenanlass einen Besuch ab. **Sie verteilen den Fans Autogramme und posierten für Erinnerungsfotos.**

Positiven Stress hatte Mittelfeldspieler Gelson Fernandes in den letzten Tagen. Der 23-Jährige bezog sein neu gebautes Haus bei Grimisuat, in der Nähe

von Sion. «Die Möbel sind schon angekommen», sagte Fernandes in «Le Matin». Viel Zeit kann er noch nicht im Haus verbringen. Morgen

besammeln sich die Stars wieder am Flughafen Zürich und bestrei-

ten um 16.30 Uhr ein letztes, für die Fans öffentliches Training im Letzi-grund. Danach hebt um 22.45 Uhr die Nati Richtung Johannesburg ab. ●

**Morgen um 16.30 Uhr das letzte Training.**