



Du möchtest gerne im Unihockey gross und erfolgreich werden?

Floorball Köniz Bern begleitet dich auf deinem Weg von ganz unten bis hoch zum Unihockey-Berggipfel. Bei uns stehst du und deine Entwicklung im Mittelpunkt und wir unterstützen dich bei der Erreichung deiner Ziele.

Die Trainings im Nachwuchs von Floorball Köniz Bern fördern dich optimal und ermöglichen dir, stetig Fortschritte zu machen. Im Vordergrund steht deine technische und taktische Ausbildung. Auch im athletischen und mentalen Bereich wirst du gefördert.

Das oberste Ziel ist es, unsere Begeisterung für den Unihockeysport weiterzugeben. Dein Unihockey-Weg bei Floorball Köniz Bern soll Spass machen und dir viel Freude bereiten. Ganz wichtig ist uns zudem ein respektvoller und fairer Umgang miteinander.

In der Folge kannst du dich genauer informieren, wie dein Weg auf den Unihockey-Berggipfel aussieht.

- [Ausbildungsweg Mädchen](#)
- [Ausbildungsweg Jungs](#)

1. Mannschaft

Herren 1. Liga KF

Damen 2. Liga GF

Herren 4. Liga GF

Herren 3. Liga KF

U21 GF

U18 GF

U16 GF

U16 KF

U14 GF

U14 KF

U12 GF

U12 KF

U10 KF

U8 KF

1. Mannschaft

Yann Ruh erzählt von seinem Weg in die 1. Mannschaft von Floorball Köniz Bern.



[Yann Ruh: Mein Weg in die erste Mannschaft](#)

Der Weg ist das Ziel

Konfuzius (551-479 v. Chr.)

Leistungssport

Breitensport

Ausbildungsweg
Mädchen

Wohin kann dich dein Weg führen?

Floorball Köniz Bern hat eine Frauenmannschaft, die Breitensport betreibt. Im Leistungssport gibt es bei Floorball Köniz Bern keine Frauen-Teams. Auch bietet Floorball Köniz Bern ab einem gewissen Alter keine Mädchenteams mehr an.

Trotzdem freuen wir uns, wenn du als Mädchen deinen Unihockey-Weg bei Floorball Köniz Bern beginnst. Wir werden dich mit unserer Ausbildungsarbeit bestmöglich darauf vorbereiten, dass du den Leistungssport-Berg oder den Breitensport-Berg erfolgreich besteigen kannst.

Breitensport

Damen 2. Liga GF



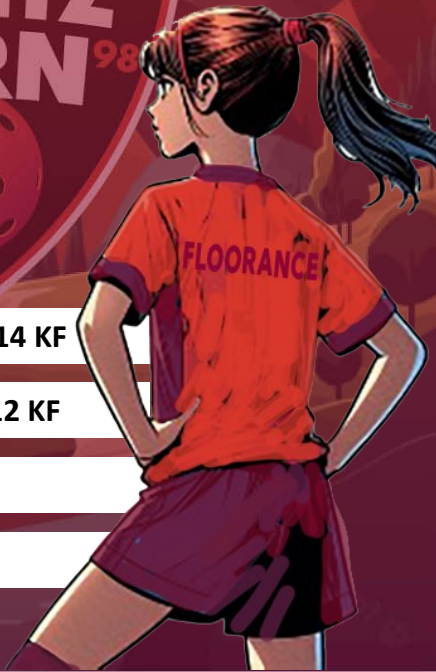
U14 KF

U12 GF

U12 KF

U10 KF

U8 KF



Auf den **Stufen U8 bis U14** ist der Weg flach und für alle gut begehbar. Alle Spielerinnen werden mitgenommen und unterstützt. Im Vordergrund stehen qualitativ gute Trainings, die Spass machen und bei denen du möglichst gut ausgebildet wirst. An den Wettkämpfen kannst du viel spielen.

Du füllst deinen Rucksack mit wichtigen Trainings- und Wettkampferfahrungen, die du auf den höheren Stufen am Berg brauchen wirst. Deshalb bedeutet Leistungssport hier primär **Vorbereitung auf den Leistungssport.**

Auf den Stufen U8 und U10 gehen alle Spielerinnen und Spieler den Weg gemeinsam. Wenn du besonders motiviert und talentiert bist, erhältst du ab Stufe U12 zusätzliche Trainingsmöglichkeiten in einem Grossfeld-Team (GF). Insofern bedeutet Leistungssport hier eine **erste gezielte Förderung von motivierten Talenten.**

Nach der Stufe U12 kannst du bei der U14 Kleinfeld (KF) trainieren, eine Teilnahme bei der U14 GF ist nicht möglich. Als Spielerin endet dein Weg bei Floorball Köniz Bern deshalb leider auf den Stufen U12 oder U14. Du wirst den Weg aber beim Partnerverein, den [Bern Capital](#), weitergehen können. Beim Übergang wirst du von uns unterstützt.

Leistungssport

Breitensport

Ausbildungsweg
Jungs

Wohin kann dich dein Weg führen?

Floorball Köniz Bern ist bekannt für seine erste Mannschaft, welche Leistungssport betreibt. Es gibt aber auch weitere Aktiv-Teams, die Breitensport betreiben.

Grundsätzlich stehen dir beide Ziele offen. Wir möchten dir mit ihrer Ausbildungsarbeit ermöglichen, den Gipfel des Leistungssport-Berges zu erreichen. Natürlich entscheidest du aber mit, auf welchen Berggipfel du gehst.

Diese Entscheidung wird noch nicht am Anfang getroffen. Bis zu einem gewissen Alter gibt es im Nachwuchs nur einen gemeinsamen Weg. Später trennen sich die Wege. Der Weg in Richtung Leistungssport wird dann steiler und anspruchsvoller als der Weg in Richtung Breitensport. Auch wird die Luft am Berg Leistungssport dünner.

Leistungssport

Breitensport



U12 GF

U12 KF

U10 KF

U8 KF

Auf den **Stufen U8 bis U14** ist der Weg flach und für alle gut begehbar. Alle Spielerinnen werden mitgenommen und unterstützt. Im Vordergrund stehen qualitativ gute Trainings, die Spass machen und bei denen du möglichst gut ausgebildet wirst. An den Wettkämpfen kannst du viel spielen.

Du füllst deinen Rucksack mit wichtigen Trainings- und Wettkampf-Erfahrungen, die du auf den höheren Stufen am Berg brauchen wirst. Deshalb bedeutet Leistungssport hier primär **Vorbereitung auf den Leistungssport.**

Auf den Stufen U8 und U10 gehen alle Spielerinnen und Spieler den Weg gemeinsam. Wenn du besonders motiviert und talentiert bist, erhältst du ab Stufe U12 zusätzliche Trainingsmöglichkeiten in einem Grossfeld-Team (GF). Insofern bedeutet Leistungssport hier eine **erste gezielte Förderung von motivierten Talenten.**

Leistungssport

Breitensport

U18 GF

U16 GF

U16 KF

U14 GF

U14 KF

U12 GF

U12 KF

U10 KF

U8 KF

Auf den Stufen **U14 bis U18** begehst du einen spannenden Wegabschnitt. Du bist kein Kind mehr, aber auch noch nicht ganz erwachsen. Deine Rucksack ist schon gut gefüllt, aber es braucht noch weitere Ausrüstung bzw. Erfahrungen, um den Gipfel Leistungssport erreichen zu können.

Wenn dein Weg in Richtung Leistungssport geht, treten deine persönlichen Leistungen verstärkt in den Vordergrund. Leistungssport bedeutet nun, **sich zu messen und Ziele zu erreichen**. An den Wettkämpfen wirst du immer noch viel spielen können, aber der Konkurrenzkampf wird grösser.

Wenn dein Weg in Richtung Breitensport geht, ist es bis zu den Aktiv-Teams nicht mehr weit. Ab Stufe U16 wird es schwierig, den Gipfel noch zu wechseln. Dafür liegt die Abzweigung schon zu weit zurück. Hier gibt es auch die Möglichkeit, bei unserem Partnerverein den [Bern Capitals](#) im Nachwuchs zu bleiben und beispielsweise auf dem Grossfeld zu spielen.

1. Mannschaft

Herren 1. Liga KF

Damen 2. Liga GF

Herren 4. Liga GF

Herren 3. Liga KF

U21 GF

U18 GF

U16 GF

U16 KF

U14 GF

U14 KF

U12 GF

U12 KF

U10 KF

U8 KF

Ab **Stufe U21** bist du selbstständig und eigenverantwortlich am Berg unterwegs. Die Ablösung von den Eltern ist grösstenteils abgeschlossen.

Du bist am Berg Leistungssport. Der Weg zum Gipfel ist nun steil und fordernd, du wirst viel Aufwand und Energie aufwenden müssen. Die Luft ist dünn, der Platz eng und es sind nur noch die Besten unterwegs. Alle wollen an die Spitze. Hier bedeutet Leistungssport, **sich gegen andere durchzusetzen und sich zu behaupten**. An den Wettkämpfen geht es nun verstärkt um Sieg und Niederlage, du musst dir deine Spielzeit erarbeiten.

Du bist dir nicht mehr sicher, ob du den Weg zu Ende gehen willst? Oder du merkst, dass der Gipfel für dich zu weit weg ist? Kein Problem, du kannst deinen Weg trotzdem fortsetzen. Du hast es am Berg weit gebracht, andere Vereine sind interessiert an dir. Beim Übergang wirst du von uns unterstützt.

1. Mannschaft

[Herren 1. Liga KF](#)

[Damen 2. Liga GF](#)

[Herren 4. Liga GF](#)

[Herren 3. Liga KF](#)

[U21 GF](#)

[U18 GF](#)

[U16 GF](#)

[U16 KF](#)

[U14 GF](#)

[U14 KF](#)

[U12 GF](#)

[U12 KF](#)

[U10 KF](#)

[U8 KF](#)

Möchtest du genauer wissen, wie der Trainings- und Wettkampfbetrieb auf den einzelnen Stufen aussieht?

Klicke auf die jeweiligen Stufen für zusätzliche Infos.

1. Mannschaft

Herren 1. Liga KF

Damen 2. Liga GF

Herren 4. Liga GF

Herren 3. Liga KF

U21 GF

U18 GF

U16 GF

U16 KF

U14 GF

U14 KF

U12 GF

U12 KF

U10 KF

U8 KF

Stufe U8

Rahmenbedingungen

- Fokus: Spiel und Spass am Unihockey, Eintritt ins Vereinsleben
- Trainingsumfang: Einmal pro Woche (75 Minuten)
- Meisterschaft: keine, Freundschaftsturniere möglich
- An- und Abmelden via WhatsApp-Gruppe je Team

Anstehende Entscheidungen während U8:

- Gefällt mir Unihockey?
- Will ich bei der U10 weitermachen?
- Will ich dort einmal oder zweimal pro Woche trainieren?

1. Mannschaft

Herren 1. Liga KF

Damen 2. Liga GF

Herren 4. Liga GF

Herren 3. Liga KF

U21 GF

U18 GF

U16 GF

U16 KF

U14 GF

U14 KF

U12 GF

U12 KF

U10 KF

U8 KF

Stufe U10

Rahmenbedingungen

- Fokus: Spiel und Spass am Unihockey, Technik, Individualtaktik, «Ich und der Ball»
- Trainingsumfang: Einmal pro Woche (90 Minuten). Zweites Training am Samstagvormittag möglich und für Berg Leistungssport empfohlen (90 Minuten, teamübergreifend)
- Meisterschaft: E-Junioren KF

Anstehende Entscheidungen während U10:

- Gefällt mir Unihockey?
- Will ich bei der U12 weitermachen?
- Will ich dort zweimal oder dreimal pro Woche trainieren?

1. Mannschaft

Herren 1. Liga KF

Damen 2. Liga GF

Herren 4. Liga GF

Herren 3. Liga KF

U21 GF

U18 GF

U16 GF

U16 KF

U14 GF

U14 KF

U12 GF

U12 KF

U10 KF

U8 KF

Stufe U12 GF

Rahmenbedingungen

- Fokus: Technik, Individualtaktik, «Ich und der Ball», Athletik
- Trainingsumfang: Dreimal pro Woche (120 Minuten)
- Meisterschaft: U14B GF und D-Junioren KF
- Cup: Berner Cup

Anstehende Entscheidungen während U12 GF:

- Will ich bei der U14 weitermachen?
- Möchte ich gerne Richtung Leistungssport gehen oder nicht? Erfahrungsgemäss ist der Schritt Richtung Leistungssport nach der U14 zwar noch möglich, aber unwahrscheinlich.
- Auswahlen: Beim Verband beginnt dieser Weg mit den kantonalen Auswahlen U13. Motivierte und talentierte Spieler:innen werden von Floorball Köniz Bern gemeldet. Du wirst entsprechend informiert, begleitet und unterstützt.

1. Mannschaft

Herren 1. Liga KF

Damen 2. Liga GF

Herren 4. Liga GF

Herren 3. Liga KF

U21 GF

U18 GF

U16 GF

U16 KF

U14 GF

U14 KF

U12 GF

U12 KF

U10 KF

U8 KF

Stufe U12 KF

Rahmenbedingungen

- Fokus: Technik, Individualtaktik, «Ich und der Ball», Athletik
- Trainingsumfang: Zweimal pro Woche (90-120 Minuten). Drittes Training am Samstagvormittag möglich und für Berg Leistungssport empfohlen (90 Minuten, teamübergreifend)
- Meisterschaft: D-Junioren KF

Anstehende Entscheidungen während U12 KF:

- Will ich bei der U14 weitermachen?
- Möchte ich gerne Richtung Leistungssport (U14 GF) gehen oder nicht? Erfahrungsgemäss ist es eher unwahrscheinlich, dass der Schritt in Richtung Leistungssport nach der U14 KF noch gelingt.

1. Mannschaft

Herren 1. Liga KF

Damen 2. Liga GF

Herren 4. Liga GF

Herren 3. Liga KF

U21 GF

U18 GF

U16 GF

U16 KF

U14 GF

U14 KF

U12 GF

U12 KF

U10 KF

U8 KF

Stufe U14 GF

Rahmenbedingungen

- Fokus: Technik, Individualtaktik, Gruppentaktik «Ich und der Mitspieler», Athletik
- Trainingsumfang: Viermal pro Woche (60-90 Minuten) an drei Tagen
- Meisterschaft: U14A GF
- Cup: Berner Cup

Anstehende Entscheidungen während U14 GF:

- Möchte ich weiterhin in Richtung Leistungssport gehen und bei der U16 GF weitermachen? Diese Entscheidungen werden mit den Staffs zusammen gefällt, Selektionen sind möglich.
- Auswahlen: Motivierte und talentierte Spieler werden von Floorball Köniz Bern für die kantonalen Auswahlen U13 & U15. gemeldet. Du wirst entsprechend informiert, begleitet und unterstützt.
- Regionales Leistungszentrum (RLZ): Will ich Schule/Ausbildung und Unihockey optimal verbinden? Will ich ein Sportgymnasium oder eine sportlerfreundliche Lehre machen? Will ich am RLZ zusätzliche Trainings besuchen? Du wirst hier entsprechend von Floorball Köniz Bern begleitet und unterstützt.

1. Mannschaft

Herren 1. Liga KF

Damen 2. Liga GF

Herren 4. Liga GF

Herren 3. Liga KF

U21 GF

U18 GF

U16 GF

U16 KF

U14 GF

U14 KF

U12 GF

U12 KF

U10 KF

U8 KF

Stufe U14 KF

Rahmenbedingungen

- Fokus: Technik, Individualtaktik, Gruppentaktik «Ich und der Mitspieler», Spiel und Spass
- Trainingsumfang: Zweimal pro Woche (90 Minuten)
- Meisterschaft: C-Junioren KF

Anstehende Entscheidungen während U14 KF:

- Will ich bei der U16 KF weitermachen?
- Oder möchte ich doch gerne noch den Schritt in Richtung Leistungssport wagen? Erfahrungsgemäss ist es unwahrscheinlich, dass der Schritt von der U14 KF in Richtung Leistungssport noch gelingt.

1. Mannschaft

Herren 1. Liga KF

Damen 2. Liga GF

Herren 4. Liga GF

Herren 3. Liga KF

U21 GF

U18 GF

U16 GF

U16 KF

U14 GF

U14 KF

U12 GF

U12 KF

U10 KF

U8 KF

Stufe U16 GF

Rahmenbedingungen

- Fokus: Technik, Gruppentaktik «Wir und der Ball», Athletik
- Trainingsumfang: Viermal pro Woche (60-90 Minuten) an drei Tagen
- Meisterschaft: U16A
- Cup: Berner Cup

Anstehende Entscheidungen während U16 GF:

- Möchte ich weiter Richtung Leistungssport gehen und bei der U18 GF weitermachen? Diese Entscheidungen werden mit den Staffs zusammen gefällt, Selektionen sind möglich.
- Auswahlen: Die Spieler mit dem grössten Potenzial werden von Floorball Köniz Bern für die kantonale Auswahl U15 oder die Selektion für die nationale Auswahl U17. gemeldet. Du wirst entsprechend informiert, begleitet und unterstützt.
- Regionales Leistungszentrum (RLZ): Will ich Schule/Ausbildung und Unihockey optimal verbinden? Will ich ein Sportgymnasium oder eine sportlerfreundliche Lehre machen? Will ich am RLZ zusätzliche Trainings besuchen? Du wirst hier entsprechend von Floorball Köniz Bern begleitet und unterstützt.

1. Mannschaft

Herren 1. Liga KF

Damen 2. Liga GF

Herren 4. Liga GF

Herren 3. Liga KF

U21 GF

U18 GF

U16 GF

U16 KF

U14 GF

U14 KF

U12 GF

U12 KF

U10 KF

U8 KF

Stufe U16 KF

Rahmenbedingungen

- Fokus: Technik, Gruppentaktik «Wir und der Ball», Spiel und Spass
- Trainingsumfang: Zweimal pro Woche (90 Minuten)
- Meisterschaft: B-Junioren KF

Anstehende Entscheidungen während U16 KF:

- Bei welchem Aktiv-Team will ich weitertrainieren?
- Möchte ich in den Nachwuchs beim Partnerverein der [Bern Capitals](#) wechseln?

1. Mannschaft

Herren 1. Liga KF

Damen 2. Liga GF

Herren 4. Liga GF

Herren 3. Liga KF

U21 GF

U18 GF

U16 GF

U16 KF

U14 GF

U14 KF

U12 GF

U12 KF

U10 KF

U8 KF

Stufe U18 GF

Rahmenbedingungen

- Fokus: Technik, Gruppentaktik «Wir und der Ball», Mannschaftstaktik «Wir und der Gegner», Athletik
- Trainingsumfang: Viermal pro Woche (60-90 Minuten) an drei Tagen, zweimal Krafttraining individuell
- Meisterschaft: U18A GF

Anstehende Entscheidungen während U18 GF:

- Möchte ich im Leistungssport bleiben und bei der U21 weitermachen? Diese Entscheidungen werden mit den Staffs zusammen gefällt, Selektionen sind möglich.
- Auswahlen: Die Spieler mit dem grössten Potenzial werden von Floorball Köniz Bern für die Selektion für die nationalen Auswahlen U17 & U19 gemeldet. Du wirst entsprechend informiert, begleitet und unterstützt.
- Militärdienst und Leistungssport: das Aufgebot zum Orientierungstag folgt im 18. Lebensjahr. Dort wird der Wunschzeitpunkt für die Rekrutierung und folglich für die RS festgelegt. Die Schweizer Armee unterstützt Sportverbände und deren Athletinnen und Athleten durch verschiedene Fördergefässe ([Weitere Infos](#)).

1. Mannschaft

Herren 1. Liga KF

Damen 2. Liga GF

Herren 4. Liga GF

Herren 3. Liga KF

U21 GF

U18 GF

U16 GF

U16 KF

U14 GF

U14 KF

U12 GF

U12 KF

U10 KF

U8 KF

Stufe U21 GF

Rahmenbedingungen

- Fokus: Technik, Gruppentaktik «Wir und der Ball», Mannschaftstaktik «Wir und der Gegner», Athletik
- Trainingsumfang: Dreimal pro Woche (90-120 Minuten), zwei- bis dreimal Krafttraining individuell
- Meisterschaft: U21A GF

Anstehende Entscheidungen während U21 GF:

- Wirst du Teil der ersten Mannschaft von Floorball Köniz Bern? Oder strebst du einen Wechsel zu einem anderen Verein im Leistungs- oder Breitensport an? Diese Entscheidungen werden mit der sportlichen Leitung und den Staffs zusammen gefällt. Du wirst von uns bei der Suche nach der bestmöglichen sportlichen Lösung unterstützt.

1. Mannschaft

Herren 1. Liga KF

Damen 2. Liga GF

Herren 4. Liga GF

Herren 3. Liga KF

U21 GF

U18 GF

U16 GF

U16 KF

U14 GF

U14 KF

U12 GF

U12 KF

U10 KF

U8 KF

Aktiv Teams

Herren 1. Liga KF

- Trainingsumfang: Zweimal pro Woche (90 Minuten)
- Meisterschaft: 1. Liga KF
- Cup: Ligacup Männer

Damen 2. Liga GF

- Trainingsumfang: Einmal pro Woche (90 Minuten)
- Meisterschaft: 2. Liga GF
- Cup: Mobilier Unihockey Cup Frauen

Herren 4. Liga GF

- Trainingsumfang: Einmal pro Woche (90 Minuten)
- Meisterschaft: 4. Liga GF
- Cup: Mobilier Unihockey Cup Männer

Herren 3. Liga KF

- Trainingsumfang: Einmal pro Woche (90 Minuten)
- Meisterschaft: 3. Liga KF
- Cup: Ligacup Männer