

FFC BERN WEST

"Der einzig reine Frauen- und Juniorinnenfussballverein in Köniz und der Region Bern"

WILLKOMMEN

Wir fördern Mädchen und Frauen mit Freude,
Respekt und klaren Werten

Dein Start in eine starke Gemeinschaft



ÜBER UNS

Liebe Spielerin

willkommen beim FFC Bern West – einer starken Gemeinschaft für Mädchen- und Frauenfussball mit Sitz in Köniz.

Bei uns stehen Freude am Fussball, Teamgeist und gegenseitiger Respekt im Mittelpunkt. Wir möchten jeder Spielerin ein Umfeld bieten, in dem sie sich wohlfühlt, Vertrauen gewinnt und sich sportlich wie persönlich weiterentwickeln kann.

Als Verein leben wir klare Werte: Zusammenhalt, Fairness, Verlässlichkeit und Verantwortung. Denn wir glauben, dass starke Teams nicht nur auf dem Platz entstehen, sondern auch durch ein positives Miteinander neben dem Fussball.

👉 Diese Unterlagen begleiten dich bei deinem Start und geben dir einen Überblick über alles Wichtige rund um Training, Spiele und das Vereinsleben beim FFC Bern West.



FFC BERN WEST

„Der einzige reine Frauen- und Juniorinnenfussballverein in Köniz“



DEINE PACKLISTE FÜR TRAINING & SPIEL

Fussballschuhe



FUßBALLSCHUHE

Für Rasen oder für Kunstrasenplatz (Multinocken).



Trainingsausrüstung



TRAININGSAUSRÜSTUNG

Bitte bereits umgezogen zum Training erscheinen.

Am besten hast du bereits ein paar Schienbeinschoner (Tragepflicht Versicherung)



WETTERGERICHTE KLEIDUNG



WETTERGERECHTE KLEIDUNG

Bei Regen: Regenjacke, Pullover, lange Hose

Bei Kälte: Thermokleidung, Handschuhe, Mütze

Bei Sonne: Kopfbedeckung und Sonnencreme



WECHSELKLEIDUNG



WECHSELKLEIDUNG & DUSCHSACHEN

Zum Umziehen nach den Trainingseinheiten und vor allem bei Regen empfehlenswert;
T-Shirt sowie frische Unterwäsche und frische Socken



TRINKFLASCHE



TRINKFLASCHE

Trinkflasche (keine Süssgetränke)

DIY-Sportgetränk: 1/3 Apfelsaft + 2/3 Mineralwasser → unterstützt Energie und Erholung



VERPFLEGUNG



VERPFLEGUNG

Bitte möglichst auf Süßigkeiten und Chips verzichten.

Vollkornbrot, Dar-Vida, Banane, Apfel, Energieriegel, Sandwiches
(siehe Mini-Checkliste)





FFC BERN WEST

„Der einzige reine Frauen- und Juniorinnenfussballverein in Köniz“



MINI-CHECKLISTE: ERNÄHRUNG & GETRÄNKE

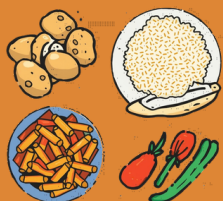
Fürs Spiel fit bleiben!



Ernährung unterstützt die Leistung – ersetzt aber kein gutes Training.

VORHER

3-4 Std. davor



Iss regelmässig und abwechslungsreich.

So gehst du nicht hungrig ins Training oder Spiel und dein Körper hat genug Energie.

3-4 Stunden vor dem Spiel ist eine ausgewogene Mahlzeit wichtig. Sie bildet die Grundlage für deine Leistung.

👉 Merksatz: Gut essen vor dem Spiel = mehr Energie auf dem Platz.

VORHER

1-2 Std. davor



Je grösser die Mahlzeit, desto länger dauert die Verdauung.

In der letzten Stunde vor Training oder Spiel solltest du nicht mehr viel essen.

Sonst: Die Verdauung belastet den Körper und deine Leistung kann sinken.

👉 Merksatz: Leicht essen, besser spielen.

WÄHREND

Beim Spiel



Die gespeicherte Energie reicht nicht für ein ganzes Spiel.

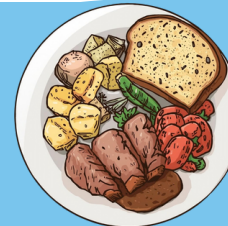
Nach etwa 60-70 Minuten sind die Kohlenhydratspeicher reduziert. Konzentration und Leistung nehmen ab – das Verletzungsrisiko steigt.

👉 Halbzeit = Energie nachfüllen
Eine Banane oder ein Energieriegel hilft, schnell Energie zu bekommen und leistungsfähig zu bleiben.

👉 Merksatz: Halbzeit ist Energiezeit – nachladen und stark bleiben.

NACHHER

Danach



Nach dem Training oder Spiel ist Erholung wichtig.

Wenn es länger als eine Stunde bis zur nächsten Mahlzeit dauert, iss bereits in der Garderobe einen Snack.

Gute Optionen:

- kleines Sandwich (z.B. mit Käse oder Fleisch)
- Milchshake

👉 Merksatz: Schnell snacken = schneller erholen.

TRINKEN

Während



Achtung: Keine Süssgetränke!

DIY-Sportgetränk für Training & Spiel:

$\frac{1}{3}$ Apfelsaft + $\frac{2}{3}$ natriumreiches Mineralwasser

Dieses Getränk:

- liefert Zucker → schnelle Energie
- enthält Salze → hilft dem Körper bei der Regeneration
- unterstützt den Flüssigkeitshaushalt → bessere Rehydrierung

👉 Merksatz: Die Spielerin ist, was sie isst und trinkt.



FFC BERN WEST

„Der einzige reine Frauen- und Juniorinnenfussballverein in Köniz“

HEXAGON - Erfolgsprinzipien

SPIELERINNEN

Gemeinsam **Stark!**



Respekt, Disziplin & Verantwortung

Für sich, für das Team, für die Werte



“Sweep the Sheds” Bescheidenheit

Ist nicht schwäche sondern zeigt den Charakter



“No Dickheads” Kein Egoismus

„Wir handeln fürs Team, nicht fürs Ego



“Kaizen” Stetige Entwicklung

Fehler sind Teil unseres Fortschritts.



Mentale Stärke

Charakter ist die Basis unseres Erfolgs



“Legacy” Teil von etwas Grösserem

Wir stehen für mehr als uns selbst.

TRAINER:INNEN

Starke Vorbilder!



Respekt, Disziplin & Verantwortung

Fürs Team, für jede Spielerin, für die Entwicklung



“Sweep the Sheds” Bescheidenheit

Teamgeist beginnt bei den kleinen Dingen



“No Dickheads” Kein Egoismus

Vertrauen & Verlässlichkeit schafft Zusammenhalt



“Kaizen” Stetige Entwicklung

Feedback nutzen, Fortschritte zeigen



Mentale Stärke

Persönlichkeit zeigt sich im Mindset



“Legacy” Teil von etwas Grösserem

Verantwortung für Teams und Verein übernehmen

STARKE WERTE. STARKE TEAMS. STARKE ZUKUNFT.

DEINE VEREINSAUSRÜSTUNG

Ein Team. Ein Auftritt.

VEREINSAUSRÜSTUNG

Wird eine Vereinsausrüstung abgegeben oder bezogen, richtet sich deren Umfang nach dem jeweils aktuellen Ausrüstungskonzept des FFC Bern West.

AM SPIELTAG

Die Spielerinnen erscheinen bereits in der vorgesehenen Vereinsbekleidung zum Treffpunkt. So sorgen wir von Anfang an für einen einheitlichen und gepflegten Teamauftritt.

IM TRAINING

Im Training soll vorhandene Vereinsausrüstung nach Möglichkeit getragen werden. Fussballschuhe und Schienbeinschoner gehören zur persönlichen Ausrüstung.

DEM WETTER ANGEPASST

Die Kleidung ist der Witterung anzupassen. Bei Bedarf kann die Vereinsausrüstung mit geeigneter persönlicher Kleidung ergänzt werden.

SORGFÄLTIGER UMGANG

Die Vereinsausrüstung ist sorgfältig zu behandeln. Mängel oder Defekte sind dem Verein zeitnah zu melden.

BEZUG & NACHBESTELLUNG

Bezug und Nachbestellungen richten sich nach den jeweils aktuellen Möglichkeiten und Vorgaben des Vereins.

 **GEMEINSAM ANKOMMEN. GEMEINSAM AUFTRETEN.**



WETTER & TRAININGS-/SPIELBETRIEB

GRUNDSATZ

Trainings und Spiele finden grundsätzlich bei jeder Witterung statt. Ausnahmen sind möglich, wenn die Sicherheit oder die Platzverhältnisse eine Durchführung nicht zulassen.



EXTREME HITZE

Bei aussergewöhnlich hohen Temperaturen kann das Training angepasst, verkürzt oder abgesagt werden.



GEWITTER & UNWETTER

Bei Gewitter, Sturm oder anderen gefährlichen Wetterbedingungen steht die Sicherheit an erster Stelle. Trainings und Spiele können unterbrochen, verschoben oder abgesagt werden.



SCHNEE & FROST

Bei starkem Frost, Schnee oder Eis kann das Training zum Schutz der Spielerinnen angepasst, verkürzt oder abgesagt werden.



PLATZSPERREN

Über die Bespielbarkeit und Freigabe der Sportanlagen entscheiden teilweise die zuständigen Gemeinden bzw. Anlagenbetreiber. Bei Spielen können zusätzlich Entscheide des Gegners oder der zuständigen Stellen Einfluss auf die Durchführung haben.



INFORMATION & ABSAGEN

Sobald uns eine Änderung oder Absage bekannt ist, informieren wir die Spielerinnen und Eltern über den Team-Chat oder über die App Spieler+.



Keine Nachricht = Training oder Spiel findet wie geplant statt.

WICHTIGE INFORMATIONEN & REGELN

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Eltern und Begleitpersonen,

Der FFC Bern West bietet Kindern und Jugendlichen ein sicheres und respektvolles Umfeld, in dem Fussball mit Freude, Teamgeist und Fairness erlebt werden kann – im Sinne unserer Erfolgsprinzipien und von „cool & clean“.

Privatsphäre, Schutz und gegenseitiger Respekt haben bei uns höchste Priorität.

Mit unserem Schutzkonzept „Red Line“ schaffen wir klare Regeln, damit sich alle Spielerinnen wohl und sicher fühlen können.

Der Kabinenbereich ist ausschliesslich für Spielerinnen zugänglich. Die Nutzung von Mobiltelefonen (insbesondere für Foto- und Videoaufnahmen) ist in Garderoben und Duschen untersagt.

Bitte bringt euer Kind bereits umgezogen und mit vollständiger Ausrüstung ins Training und achtet auf pünktliches Bringen und Abholen.

Hausordnung:

Rauchen (inkl. E-Zigaretten) ist auf dem gesamten Gelände nicht erlaubt. Wir bitten Eltern und Begleitpersonen, das Spielfeld nicht zu betreten.

Vielen Dank für euer Verständnis und eure Unterstützung – für ein positives Erlebnis beim FFC Bern West.