

# BIF CUPEN

2024  
9/5 - 12/5



**REKORDMÅNGA LAG**  
anmälda till 38:e upplagan



**MFF AKADEMIN**  
Flest akademier i Sverige  
**VÄRDLAGET P13**  
Med sikte på Gothia cup

**MÖT LUDVIG**  
"BÄST PÅ BINGOLOTTO" JOHANSSON

**ETT STYCKE HISTORIA**  
BIF - EVERTON 1994

**GYMNASTIK & BORDTENNIS**  
Fler guldkorn i Bjärred

**MFFs DAMLAGSLÄKARE**  
Så förebygger du skador

**MÖT "ÅRETS ANDERSSON"**



## CYKLA TILL BIF-CUPEN

BIF-cupen får alltid många besökare. Precis som det ska vara.  
Men vi har ett begränsat utrymme på vår parkeringsplats.  
Därför ber vi er som bor i Bjärred med omnejd att cykla.  
Tack på förhand!

- |       |  |       |  |
|-------|--|-------|--|
| 4     | <b>Årets värdlag P13</b>                                   | 18    | <b>Bjärreds Bordtennisklubb - en mentalt stark 20-åring</b>  |
| 5     | <b>Ordförande har ordet</b>                                | 20    | <b>E-fotboll en snabbväxande världssport</b>                 |
| 6     | <b>P13 hälsar gästande lag välkomna!</b>                   | 22    | <b>"Årets Andersson": Simon Svenmar</b>                      |
| 7 - 8 | <b>MFF-Akademien: Flest akademier i Sverige</b>            | 23    | <b>Fotbollssommaren vi minns</b>                             |
| 10    | <b>Bjärredsambassadör på jakt efter hattrick</b>           | 24    | <b>Översiktskarta</b>  |
| 12    | <b>Tåhävningar - ett sätt att förebygga stukningar</b>     | 25    | <b>Spelregler och annat viktigt</b>                          |
| 14    | <b>Kostrådgivare om vikten att äta rätt när man tränar</b> | 26-27 | <b>Möt några spelare i årets värdlag</b>                     |
| 16    | <b>Visste du att...</b>                                    | 29    | <b>Quiz: Testa vad du kan om fotboll</b>                     |
| 17    | <b>Bjärreds gymnastikförening- en spänstig 80+</b>         | 31    | <b>Här pågår barnidrott/ Tack till våra lotterisponsorer</b> |

**Få 10% rabatt på ditt köp hos Ostabengtson  
vid uppvisande av denna rabattkupong.**

**Giltig tom 2024.06.30**

**Vi ses på BIF-Cupen!**



**Stora Gråbrödersgatan 4**

**23731 Lund**

**☎ 046 2114041**

www.lommabjarredstad.se

Lomma Bjärred **STÄD & BYGG AB**

Hemstädning  
Storstädning  
Visningsstädning  
Flyttstädning  
Företagsstädning  
Byggstädning



Hemstädning



Storstädning



Visningsstädning



Flyttstädning



Företagsstädning



Byggstädning



mobile : 0 739 804 564



e-mail kontakt@lommabjarredstad.se



www.lommabjarredstad.se



# Årets värdlag P13

## Sammanhållning, spelglädje och uppladdning inför Gothia cup

**Många av spelarna i Bjarreds P13 lag har spelat ihop sedan de började i 6-årsåldern. Enligt lagets lagledare, Christian Nielsen, är det en styrka som syns i sammanhållningen på och utanför planen.**

- Vi tränare märker att de har kul på planen och nästan lika kul i omklädningsrummet. De vinner och förlorar tillsammans – även när de är uppdelade i flera lag.

Totalt spelar 31 spelare i P13 och även om de är utspridda på flera skolor i Bjarred, har de hunnit lära känna varandra bra. De tränar ihop tre gånger i veckan och det är mer regel än undantag att spela match varannan helg.

- Tidigare spelade vi bara seriespel som gjorde uppehåll

över vintern men eftersom intresset fanns att spela året runt så adderade vi först träningsmatcher förra året och senaste året spelade vi Vintercupen, berättar Christian under ett av lagets träningar en kall marsdag. Vi har också hunnit med att spela en serie med ett niomannalag mot åldersgruppen över oss – det var en nyttig erfarenhet. Med större plan ställs högre krav på fysisk kapacitet och ännu viktigare att spela tillsammans som ett lag med större ytor att försvara.

Christian själv började spela fotboll när han var 5 år gammal för danska Holeby IF. På frågan vad som är roligast med att träna P13 ler han:

- Killarna visar så många känslor

och går det bra så sprider sig den glädjen i hela laget vilket är härligt att se. Jag har varit tränare för dem i sju år nu och det bästa är att se hur olika spelare utvecklas och hur glada de blir när de själva märker att de nått en ny nivå.

**Hur lägger ni upp träningarna så att ni kan möta alla olika spelares behov av allsidig träning?**

- Vi blandar övningarna, gärna med hjälp av olika stationer där man tränar olika moment. Alla tränar samma saker men vi nivåanpassar även träningen så de som kommit lite längre får några extra saker att träna på – alla vinner på att alla tar ett steg upp i utvecklingen.

I förra BIF-cupen kom ett av P13s lag till B-final. Laget siktar minst lika högt detta år:

- Vi håller på att ladda som bäst för Gothia cup i sommar och BIF-cupen blir startskottet för vår uppladdning. Det är en viktig cup som dessutom är väldigt populär. I år har fler lag anmält sig än någonsin förut så det blir perfekt med extra många duktiga lag att möta för oss på hemmaplan. I Gothia cup kommer vi sedan att möta internationellt motstånd men vi vet också att de svenska lagen i vår åldersgrupp brukar kunna stå sig bra i jämförelse, avslutar Christian.

**“Alla vinner på att alla tar ett steg upp i utvecklingen”**



Fr v: Carl Nielsen, Jerker Troedsson, Pavlo Halmiz, Ali Sadalla Pana, Uno Nilsson, Carl Berg, Milton Binnelid, Bob Johansson, Hannes Fosser, Elias Noaksson, Henrik Jarl, Elliot Magnelin, Erik Lundgren, Emil Alexandersson, Elias Jarl, Otto Forsman, Pontus Jarleman, Christian Stöttrup-Andersen, Xavier Strandberg, Emanuel Sadalla Pana, Simon Stöttrup-Andersen, Erik Troedsson, Emil Bucht, Jonas Magnelin, Luca Bruschetti, Otto Malmqvist, Martin Fosser och Carl Lindell.



Värdlaget P13 från vänster: Erik Troedsson



Otto Malmqvist, Emanuel Sadalla Pana



Carl Nielsen

## Glädje, gemenskap och samarbete



**B**jarreds IF välkomnar för 38:e året i rad 197 lag från hela Skåne och Blekinge för att delta i BIF-cupen under Kristi Himmelfärds helgen.

Vi är tacksamma för alla er som rest hit för att vara med och skapa den fotbollsglädje som vi vill förmedla med vår cup.

För oss i Bjarreds IF är detta årets höjdpunkt och vi vill även tacka alla Bjarreds-

och Borgebybor som lämnar utrymme för denna helg!

### Varför är det så viktigt med cuper?

Det är nu den härliga lagkänslan visar sig på riktigt! Ett väldigt fint samarbete mellan spelare och tränare samt en känsla av att bidra och vara en del av ett lag och en gemenskap.

Månader av träning ska nu testas, nerver kommer upp, glädjen och gemenskapen känns i hela kroppen. Matcher skall vinnas och förloras, även en förlust kan överglänsas av känslan av att ha utvecklats tillsammans och känslan att tillhöra ett lag där alla är viktiga och alla får vara med - känslan av samhörighet!

I dagens samhälle spelar idrott och föreningsliv en allt större roll. Våra barn tillbringar mer tid stillasittande och mer tid avskilda från varandra. Att tillhöra ett lag, ett sammanhang och en förening, skapar förutsättningar för att vända den utvecklingen. Det är därför det är så viktigt att stötta och delta i föreningsliv, både för vuxna och barn.

Bjarreds IF vill erbjuda en trygg och utvecklande miljö där alla skall känna sig välkomna! Vi vill att varje nytt år inom barnens fotbollsresa ska kännas spännande, utvecklande och inkluderande.

Vi jobbar hårt för att barnen och ungd-

marna skall vilja spela fotboll så länge som möjligt eftersom fotboll precis som andra lagsporter är en skola i att utvecklas, vinna och förlora tillsammans.

### Vad innebär cupen för Bjarreds IF?

För oss i Bjarreds IF började planeringen av årets cup för nästan ett år sedan. Ett stort tack till den arrangerade åldersgruppen födda 2011. BIF-cupen är vårt största arrangemang och för att det ska kunna genomföras behövs ett stort engagemang från föräldrar, ledare och sponsorer. Ett stort tack även till er!

Tillsammans skapar vi fotbollsglädje och tar ansvar för barnen och ungdomarna som bygger vår framtid!

**Johan Wiktor**  
Ordförande, Bjarreds IF

**“Känslan att tillhöra ett lag där alla är viktiga och alla får vara med”**

# NEXA Bygg

Offert@nexabygg.se  
www.nexabygg.se

## Nexa Bygg och värdlaget P13 hälsar gästande lag välkomna!

Bara GIF: Gul (P8)	Hörby FF: Svart (P9)	Dösjöbro IF: Svart (P11)	Stehags AIF (P12)
Bara GIF: Röd (P8)	Hörby FF: Vit (P9)	Fortuna FF: Röd (P11)	Teckomatorp SK (P12)
Bara GIF: Svart (P8)	IF Lödde: Blå (P9)	Fortuna FF: Svart (P11)	Torns IF (P12)
Bjärreds IF Blå (P8)	IF Lödde: Gul (P9)	Furulunds IK: Gul (P11)	Tygelsjö IK:1 (P12)
Bjärreds IF Grön (P8)	IF Lödde: Röd (P9)	Furulunds IK: Svart (P11)	Tygelsjö IK:2 (P12)
Bjärreds IF Gul (P8)	IF Lödde: Svart (P9)	Gif Nike: 1 (P11)	Viby IF (P12)
Bjärreds IF Röd (P8)	Kulladals FF: Vit (P9)	Gif Nike: 2 (P11)	Åkarp IF: Röd (P12)
Bjärred IF Vit (P8)	Lunds FF: Blå (P9)	Gif Nike: 3 (P11)	Åkarp IF: Svart (P12)
Eskilsminne IF: Blå (P8)	Lunds FF: Grön (P9)	Gif Nike: 4 (P11)	BK Olympic: Grön (P13)
Eskilsminne IF: Grön (P8)	Lunds FF: Vit (P9)	Glumslövs FF (P11)	BK Olympic: Vit (P13)
Eskilsminne IF: Gul (P8)	Skegrie BK: Grön (P9)	Hittarps IK: Röd (P11)	Bjärreds IF: Blå (P13)
Husie IF:1 (P8)	Skegrie BK: Svart (P9)	Hittarps IK: Vit (P11)	Bjärreds IF: Röd (P13)
Husie IF:2 (P8)	Stehags AIF (P9)	IF Lödde: Gul (P11)	Dösjöbro IF: Red (P13)
Häljarps IP (P8)	Uppåkra IF: Grön (P9)	IF Lödde: Röd (P11)	FC Bellevue: Svart (P13)
Karlskrona IA (P8)	Uppåkra IF: Svart (P9)	IF Lödde: Svart (P11)	FC Trelleborg: Blå (P13)
Kulladals FF:Blå (P8)	Vellinge IF:1 (P9)	Kulladals FF:1 (P11)	FC Trelleborg: Gul (P13)
Kulladals FF:Svart (P8)	Vellinge IF:2 (P9)	Landskrona BoIS (P11)	IF Limhamn Bunkeflo: Röd (P13)
Kulladals FF:Vit (P8)	Vellinge IF:3 (P9)	Landskrona BoIS (P11)	IF Limhamn Bunkeflo: Vit (P13)
Kvarnby IK:Blå (P8)	Vellinge IF:4 (P9)	Linero IF: 1 (P11)	IF Lödde: Gul (P13)
Kvarnby IK: Vit (P8)	Åkarp IF: Blå (P9)	Linero IF: 2 (P11)	IF Lödde: Svart (P13)
Kävlinge Harrie FF: Blå (P8)	Åkarp IF: Gul (P9)	Lunds SK (P11)	Ifö Bromölla IF: Vit (P13)
Kävlinge Harrie FF: Röd (P8)	Åkarp IF: Röd (P9)	Teckomatorp SK (P11)	Kristianstad FC (P13)
LB07 Limhamn: 1 (P8)	Åkarp IF: Svart (P9)	Uppåkra IF: Grön (P11)	Kulladals FF: Blå (P13)
LB07 Limhamn: 2 (P8)	Bjärreds IF: Blå (P10)	Uppåkra IF: Svart (P11)	Kulladals FF: Vit (P13)
LB07 Limhamn: 3 (P8)	Bjärreds IF: Grön (P10)	Uppåkra IF: Vit (P11)	Lilla Torg FF: Blå (P13)
Lilla Torg FF:1 (P8)	Bjärreds IF: Röd (P10)	BK Fram: Vinröd (P12)	Lilla Torg FF: Svart (P13)
Lilla Torg FF:2 (P8)	Bjärreds IF: Vit (P10)	Bjärreds IF: Blå (P12)	Nosaby IF: Blå (P13)
Linero IF Vit (P8)	Borstahusens BK: Blå (P10)	Bjärreds IF: Röd (P12)	Nosaby IF: Svart (P13)
Linero IF Röd (P8)	Borstahusens BK: Röd (P10)	Bjärred IF: Vit (P12)	Oxie SK: Svart (P13)
Lunds BK: Gul (P8)	Dalby GIF: Blå (P10)	Dalby GIF (P12)	Oxie SK: Vit (P13)
Skegrie BK: Svart (P8)	Dalby GIF: Vit (P10)	GIF Nikegymnasterna: 1 (P12)	Skanör Falsterbo IF: Grå (P13)
Skegrie BK: Vit(P8)	IF Lödde: 1 (P10)	Gif Nike: Blå (P12)	Åhus Horna BK:1 (P13)
Bjärreds IF: Blå (P9)	IF Lödde: 2 (P10)	Gif Nike: Röd (P12)	BK Höllviken (P14)
Bjärreds IF: Grön (P9)	IF Lödde: 3 (P10)	Gif Nike: Röd (P12)	BK Olympic (P14)
Bjärreds IF: Gul (P9)	Kulladals FF: Orange (P10)	IF Lödde: Gul (P12)	Bjärreds IF: Blå (P14)
Bjärreds IF: Röd (P9)	Lilla Torg FF (P10)	IF Lödde: Svart (P12)	Bjärreds IF: Röd (P14)
Bjärreds IF: Svart (P9)	Sorgenfri FF: Organge (P10)	LB07 Limhamn: Röd (P12)	Bjärreds IF: Vit (P14)
Dalby GIF: Blå (P9)	Sorgenfri FF: Svart (P10)	LB07 Limhamn: Svart (P12)	FC Rosengård 1917: Blå (P14)
Dalby GIF: Vit (P9)	Uppåkra IF: Blå (P10)	LB07 Limhamn: Vit (P12)	FC Rosengård 1917: Vit (P14)
Dösjöbro IF:1 (P9)	Uppåkra IF: Gul (P10)	Malmö FF (P12)	Hällaryds IF (P14)
Dösjöbro IF:2 (P9)	Uppåkra IF: Röd (P10)	Oxie SK: Grå (P12)	IK Wormo: Blå (P14)
Dösjöbro IF:3 (P9)	Uppåkra IF: Svart (P10)	Oxie SK: Vit (P12)	Kulladals FF (P14)
Dösjöbro IF:4 (P9)	BK Höllviken: Blå (P11)	Ramlösa Södra IF: Blå (P12)	Lilla Torg FF: Blå (P14)
Gif Nike: Blå (P9)	BK Höllviken: Röd (P11)	Ramlösa Södra IF: Röd (P12)	Lilla Torg FF: Svart (P14)
Gif Nike: Röd (P9)	Bjärreds IF: Blå (P11)	Staffanstorps United: Blå (P12)	Skanör Falsterbo IF: Röd (P14)
GoF IF (P9)	Bjärreds IF: Grön (P11)	Staffanstorps United: Vit (P12)	Svedala IF (P14)
Höganäs Bollklubb: Blå (P9)	Bjärreds IF: Röd (P11)	Skanör Falsterbo IF:Röd (P12)	Vellinge IF:1 (P14)
Höganäs Bollklubb: Röd (P9)	Bjärreds IF: Röd (P11)	Skanör Falsterbo IF: Vit (P12)	Vellinge IF:2 (P14)
Hörby FF: Blå (P9)	Bjärreds IF: Svart (P11)	Skivarps Golf (P12)	
	Dösjöbro IF: Röd (P11)		

# MFF-Akademien

## Flest akademier i Sverige och med enda mål att klara intagningen till gymnasiet

**S**kåne är unikt på många sätt, men visste du att vi är den delen av landet som har flest fotbollsakademier?

Hela 18 stycken MFF Akademier finns utspridda över hela Skåne vilket är exceptionellt. De flesta storstäder i Sverige har en fotbollsakademi. Det har även storstaden Bjärred. Jörgen Ohlsson jobbar heltid som tränare och ledare med MFF Akademien eller Skolakademien som man kallar den. MFF supporters känner säkert igen honom också som tidigare A-lagsspelare för MFF med 14 säsonger bakom sig när han la

skorna på hyllan 2004. Året efter startade första MFF Akademien i Malmö på Lorensborgsskolan. Grundtanken var att ge talangfulla ungdomar ökade möjligheter att klara skolan och satsa på sin idrott. Men det är inte det viktigaste.

- Vi har egentligen bara en målsättning med Skolakademien och det är att eleverna ska klara intagning till gymnasiet. Och det lyckas vi riktigt bra med, snittet de senaste 5-6 åren ligger på 97-100% på alla våra skolor. Det är vetenskapligt bevisat att rörelse främjar inlärning så trots att elev-

erna på akademien har fler lektioner än övriga ger det faktiskt ett ännu bättre snitt, säger Jörgen. Det är populärt att gå på MFFs skolakademi och varje år söker i snitt tre gånger så många in som det finns platser till. Jörgen och hans kolleger anordnade provspelning i Bjärred i februari där de var 16 ledare som tittade på spelarnas teknik, speluppfattning, snabbhet och koordination. Det är inget lätt beslut men oftast är de samstämmiga. Det betyder dock inte att det är just dessa spelare som kommer längst i fotbollskarriären.



■ Startades 2005

■ 18 st skolakademier runt om i Skåne

■ Målet med skolakademierna är att nå gymnasiebehörighet, men också att ha roligt, vara en god kamrat och utveckla sina fotbollskunskaper.



**“Bäst är att jobba med ungdomar som har drömmen kvar: Att bli riktigt bra på fotboll”**

**Jörgen Olsson**

- Många som inte kommer in utvecklas sedan till fantastiska fotbollsspelare så man ska inte ta det så hårt om man inte kommer in. Alla spelare kan inte komma in och ett halvår senare kan en spelare som inte kommit in har sprungit om en i Skolakademien i utvecklingen. Det viktigaste är att fortsätta spela fotboll. Det är mitt viktigaste medskick, säger Jörgen.

Emilia Noaksson avslutade sina tre år på Skolakademien på Rutborgsskolan förra året och minns med glädje hur hon upplevde den tiden:

- Mitt starkaste minne är träningarna då vi spelade match, tjejer och killar. Vi spelade på en liten yta,

vilket ökade tempot och tog fram vinnarskallen i oss. Härliga och roliga karaktärer kom fram då och det skapade oförglömliga minnen, vissa personligheter kommer jag aldrig att glömma.

Att ha roligt är en viktig del av kursplanen. Emilia skriver under på att det fanns många delar som var roliga under hennes tre år:

- Att både träna och gå i samma klass som personer med stort fotbollsintresse. Det gick inte ens en lektion utan att det snackades om helgens match eller senaste derbyt i Premier League. Det var också roligt att träna med så duktiga fotbollsspelare och dessutom i en annan miljö än sin vanliga.

På frågan om hur hon utvecklades som fotbollspelare under de tre åren lyfter hon fördelen med ett tufft motstånd när tjejer och killar tränade i samma grupp:

- Det gjorde att jag ökade tempot i mitt spel. Jag var tvungen att träna på att ta fler beslut och utföra aktioner i högt tempo. Även det fysiska spelet tvingades jag förbättra för att kunna stå emot de mycket större killarna i närkamperna.

När man går på Skolakademin utökas klassschemat med tre träningspass med fotboll där eleverna kontinuerligt tränar alla moment som försvarsspel, anfallsspel och teknik. Det är

nyttigt att prova olika positioner eftersom man då blir duktigare på att bedöma hur man ska bemöta en bra back, målvakt eller anfallare. Jörgen, som i princip spelade på de flesta positioner under sin tid i MFF känner väl igen den fördelen och variationen är dessutom kul.

Efter 14 år som tränare tycker han fortfarande att han har det bästa jobbet:

- Jag jobbar varje dag med något jag tycker är roligt och som jag dessutom är (ganska) bra på

- det är den bästa kombinationen. Men det allra bästa är att jobba med ungdomar som har drömmen kvar: Att bli riktigt bra på fotboll



**“Jag utvecklades mest genom tufft motstånd när både tjejer och killar tränade tillsammans”**

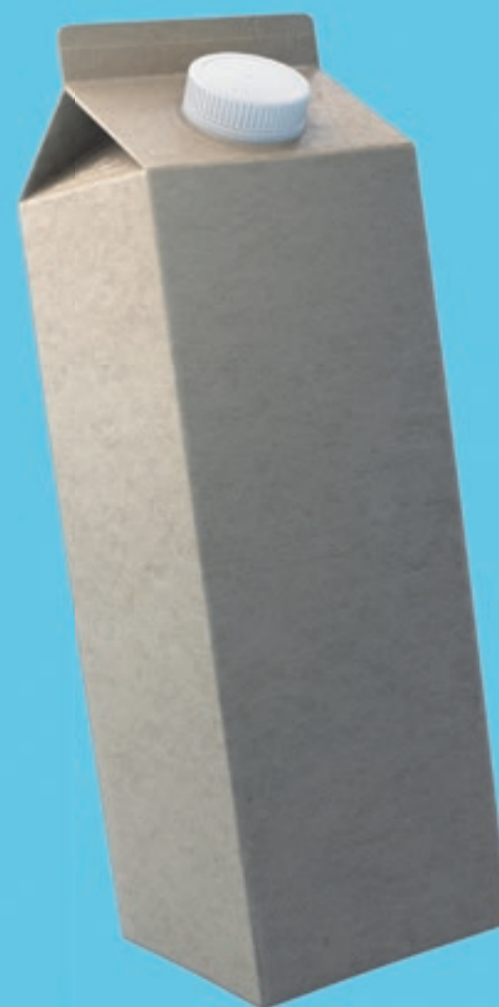
**Emilia Noaksson**

# Imorgon kan det här vara en skokartong

Eftersom kartong främst består av träfibrer som kan återvinnas, kan en dryckeskartong ha många olika liv i form av olika produkter. Det innebär att en mjölkförpackning idag skulle kunna bli en skokartong imorgon.



Läs mer om våra förnybara fibrer och material på [tetrapak.com/sv-se/campaigns/carton-recycling](https://tetrapak.com/sv-se/campaigns/carton-recycling)



**Tetra Pak®**  
PROTECTS WHAT'S GOOD



# Alla våra kunder vill ha en 1:a

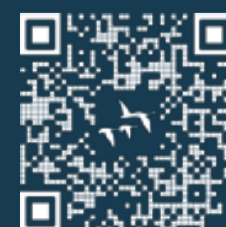
Bjurfors toppar åter igen statistiken. Under hela 2023 sålde vi 51,6 % av samtliga bostäder i Lomma kommun\*.

Vår framgång vilar på den effektiva Bjurforsmetoden och vårt register Boagenten med 180 000 köpklara spekulanter. Var fjärde bostad kommer inte ens ut på den publika marknaden.

Boka en värdering med en av våra ledande mäklare på [bjurfors.se/etta](https://bjurfors.se/etta)

\*Källa: Booli/HittaMäklare.

  
BJURFORS



# Bjärredsambassadör på jakt efter hattrick



Ludvig Johansson är 9 år gammal men trots sin ålder har han redan hunnit med att vara med i livesändning på TV, hjälpt till att sätta Bjärred på kartan och är på god väg att göra hattrick i Bingolottsförsäljning för BIF.

Han har spelat fotboll i 4-5 år, spelar helst anfallare och satsar på att ta plats som CAM, Center Attackerande Mittfältare så snart han börjar spela 9-manna fotboll. Ludvig gillar allt med fotboll och att få hänga med kompisarna på planen kommer högst på listan. Inför förra

säsongens försäljning av Bingolotter hade han satt målet att sälja 400 lotter och sålde till slut 410 stycken. Mål är till för att slås och det gjorde Ludvig med råge.

- Jag bara gav allt och sålde nästan varje dag. Jag vill inte vara kaxig men första huset jag besökte köpte 4 lotter och sedan bara fortsatte det så. Sista lotten sålde jag dagen innan uppesittarkvällen", säger Ludvig.

På frågan varför det är viktigt att hjälpa till att stärka kassan för fotbollslaget svarar Ludvig med säkerhet:

- Ju mer jag säljer desto mer pengar får BIF som då kan köpa mer material till våra träningar. Då blir

vi bättre spelare och kan bli proffs. Min största önskan är att BIF blir så bra att vi får spela i Champions League.

Tack vare sitt försäljningsrekord så uppmärksammades Ludvig även av TV4:s Bingolotto där han bjöds in att vara med live i TV och berätta hur han hade lyckats sälja så många lotter, vilket han sa var både roligt och pirrigt.

Han deltog både i inledningen av programmet för att berätta om sin säljsuccé och därefter fick han rollen som expertkommentator i en tävling mellan kvällens artister. Äventyret avslutades med att Ludvig fick sjunga Shuffla på scenen.

När det gäller planeringen inför nästa år så satsar Ludvig på hattrick. Han är redan tvåfaldig mästare och målet för 2024 är att sälja 500 lotter.

- Jag kommer att ge allt, precis som min favoritspelare Messi brukar göra. Ingen kommer i närheten av honom, säger Ludvig med ett nöjt leende.

Vi önskar Ludvig lycka till med jakten på sitt hattrick och passar på att gratulera honom på 9-årsdagen som inföll dagen efter vår intervju.

**“Jag kommer att ge allt, precis som min favoritspelare Messi”**



Möt oss på IP och snacka gräsmatta under BIF Cupen eller maila oss på [proturfsydmail.com](mailto:proturfsydmail.com)

# MACC PEOPLE




**Skydda dig själv och få 10% rabatt samtidigt som du stöttar Bjärreds IF!**

**MACC People besöker BIF-cupen nedanstående tider. Vaccinera dig mot TBE, bältros och andra sjukdomar, kontrollera din hälsa eller en hudförändring. Eller passa på att fylla på lagret av sol- och fästingskyddsprodukter inför sommaren**



**Vi är på plats:  
9-11/5 kl 13-16  
12/5 kl 9-13**



**Läs mer och boka din tid här  
Välkommen!**



# Tåhävningar - ett sätt att förebygga stukningar

## Igor Zindovic, läkare MFF:s damlag, vilka skador är vanliga inom fotbollen?

- Inom barnidrotten är allvarliga skador dessbättre relativt ovanliga. De vanligaste skadorna är stukningar av framför allt fotleden eller smällar som leder till blödningar i hud och muskler som exempelvis kan ge blåmärken eller det som vi ibland kallar "lårkaka".

- En inte helt ovanlig skada hos barn är hjärnskakning som uppstår när man får en smäll mot huvudet eller landar olyckligt. Typiska tecken på en hjärnskakning är att man blir yr, får grumlig syn, huvudvärk och illamående som kommer efter man slagit sig. Till skillnad från vad vissa tror behöver en hjärnskakning inte leda till medvetande- eller minnesförlust. De senare symtomen är dock tecken på en mer allvarlig typ av hjärnskakning.

## Kan man förebygga dessa på något sätt?

- När det gäller stukningar och ledbandsskador är det viktigt att träna upp balansen samt styrkan i de muskler som stabiliserar framför allt fot- och knäleden. Tåhävningar och övningar där man tvingas balansera på en fot är exempelvis bra för att stabilisera fotleden, medan övningar som stärker lårmuskulerna gör att risken för knäskador minskar.

- En första hjärnskakning är svår att förebygga eftersom den ofta uppstår som följd av en oturlig smäll.

Däremot är det av största vikt att man inte hastar tillbaka till träning efter att man fått en hjärnskakning. Man bör vara helt symtomfri i minst 24 timmar innan man börjar med någon som helst fysisk aktivitet. Därefter ska aktiviteten ökas försiktigt enligt den så kallade "Hjärntrappan" innan man kan återgå till full aktivitet. Följer man inte dessa riktlinjer ökar risken för att drabbas av nya hjärnskakningar och dessa kan komma att provoceras av betydligt lindrigare trauma (tex av att nicka en boll).



**"Viktigt att träna de muskler som stabiliserar fot- och knäleden"**

+

# 4

## Tecken på hjärnskada

- Yrsel
- Grumlig syn
- Huvudvärk
- Illamående

[www.svenskfotboll.se/svff/spelklar/hjarnskakning](http://www.svenskfotboll.se/svff/spelklar/hjarnskakning)

## Stukning



### RICE

- Rest
- Ice
- Compression
- Elevation

Gå av planen, lägga is på och linda hårt med en elastisk binda.

Håll skadad kroppsdel i högläge.

Ha hård lindning i minst 20 min. Gör därefter om med medelhård lindning (gärna med ny is).

### Om olyckan är framme och man stukar foten under träning/match - vad ska man göra?

- Om man får en stukning eller en mjukdelsskada gäller det att så snabbt som möjligt minska den lokala blödningen och svullnaden i det skadade området. I allra flesta fall kan man luta sig mot den engelska förkortningen RICE som står för Rest (vila), Ice (is), Compression (kompression) och Elevation (högläge).

- Man ska därför vid en misstänkt besvärlig skada gå av planen, lägga is på den skadade kroppsdel, linda hårt med en elastisk binda och försöka ha den skadade kroppsdel i högläge.

- Det kan vara ganska jobbigt att ha is

och hård lindning under en längre tid, men åtminstone 20 minuter är ett bra riktmärke. Orkar man, kan man sedan linda med ytterligare en omgång is, men ett medelhårt lindat bandage kan vara av värde under de första två dagarna efter en skada.

- Sedan är det viktigt att man så snart man kan börjar använda den skadade kroppsdel så normalt som man kan. Smärtan i en stukad fotled till exempel, försvinner snabbare om man belastar den under första tiden efter skadan.

BANK | PENSION | FÖRSÄKRING



# En lägenhet att växa i, sa mäklaren.

**Vi säger:** Att livet förändras och man inser att rummen inte räcker till alla barn längre är helt naturligt. Vi finns här när du vill räkna på bolån eller diskutera andra bankärenden. För all tid.

Läs mer på [lansforsakringar.se](https://lansforsakringar.se)



LF Skåne

# Kostrådgivaren om vikten att äta rätt när man tränar



## Havrebar

2 dl havregryn  
1,5 dl hackade nötter eller fröer  
6 hackade dadlar  
2 äggvitor  
1 tsk kanel  
2 tsk kokosolja (kan uteslutas)

Blanda ihop alla ingredienser. Forma bars och lägg på bakplåtspapper i ugnsfast form. Grädda på 130 grader i ugn, ca 30 min.

## 2 minuters smoothie

2-3 dl yoghurt  
2 dl frysta bär, tex blåbär och hallon  
½ banan  
½ avokado  
1 tsk kokosolja (kan uteslutas)

## Bananpannkaka

2 ägg  
1 banan  
1 krm vaniljpulver  
Mosa banan och blanda med ägg och vaniljpulver. Steka på medelvärme.

## Müsli

3 dl havregryn  
1,5 dl hackade nötter och fröer  
1 msk kanel  
1 msk kardemumma

Blanda 1 dl vatten, med 1 msk kokosolja och 1 msk honung. Häll över grynblandningen och rör om. Grädda i 130 grader i ugn, ca 30 min

**H**ej Sofie Juel Johansson, kostrådgivare med fotbollsspelande barn! Många barn och ungdomar idrottar mycket på sin fritid. Hur tycker du att man ska tänka kring sin kost då?

- Barn och ungdomar växer och behöver ordentligt med energi under dagen, särskilt om de idrottar. Men maten behöver också innehålla näring så att kroppen och hjärnan mår bra. En balanserad kost med protein, fett från bra källor och med övervägande del naturliga kolhydrater såsom frukt, grönsaker och rotfrukter är bra. Då håller de sig mätta och nöjda och orkar med både skola och fritidsaktiviteter. Och den bästa drycken är förstås: vatten!

- Inför ett träningspass är det bra att äta lite mer kolhydrater, som en tallrik havregrynsgröt, en fullkornssmörgås med ost och skinka eller testa något av recepten till vänster.

- Jag tror att vi alla skulle må bäst av att äta så naturlig och oprocessad mat som möjligt, riktig mat med naturliga råvaror och att man lagar mat från grunden. Det behöver inte vara komplicerat och med lite planering brukar det gå bra

att få ihop en näringsrik måltid på en halvtimme.

- Sedan vill man ju förstås äta godsaker också. Och som vanligt, lagom är bäst. Går det att hålla intaget av godis och snacks till helgen och vid speciella tillfällen, så är det toppen!

**Vad tycker du är ett bra mellanmål när man kommer hem från skolan och sen ska iväg på träning?**

- Barnen är ofta hungriga och kan ha bråttom till träning när de kommer hem från skolan. Då behöver de kunna fixa ett snabbt och bra mellanmål. Enkla tips är:

- en tallrik yoghurt med banan och müsli,

- en smoothie,

- havrebar

- havregrynsgröt med äpple och kanel (med en klick smör så man håller blodsockret stabilt)

- bananpannkaka

## Sofies mellanmålstips

- Havrebar
- Smoothie
- Havregrynsgröt
- Bananpannkaka
- Yoghurt med banan och müsli

**”Barn och ungdomar behöver mycket energi under dagen, speciellt om de idrottar”**

## DÄR ITALIENSK MAT MÖTER BEKVÄM TAKE AWAY



Genuint italiensk kök med säsongsbetonade produkter och autentisk atmosfär

“En smakupplevelse och en bit av Italien på byns bästa pizzeria  
eller som take away hemma hos dig”

**Lunch: tisdag - fredag**  
**11:30 - 14:30**



040-621 95 95  
WWW.ILBRIGANTE.SE

# Visste du att...

... Bjarreds IF bildades 1932 av ett gäng unga pojkar som spelade fotboll året om? De levde för sin fotboll och detta var också i stort sett det enda tidsfördriv som fanns i Bjarred vid den tiden. Den första riktiga planen var den så kallade "Ängen" vid gamla Bjarred ner mot sundet.

... målsättning för Bjarreds IF är att i ett positivt klimat och med hög ambition sträva efter mesta möjliga utveckling hos varje individ, utifrån dess förutsättningar? Redan i stadgarna från 1932 betonades detta: "till ändamål att genom utövning av fotboll verka för höjandet av medlemmarnas psykiska, fysiska och sociala utveckling".

... de första fotbollsskorna tillverkades redan för 500 år sedan? För bara omkring 50 år sedan började man göra den lågt skurna skomodell som används i dag.

*Källa: Intersport*

... fotbollen, så som den spelas idag, är en engelsk exportprodukt som svenska gymnaster, engelsmän, skottar och danska lag tog med sig till Sverige i slutet av 1800-talet? Den första matchen mellan två svenska lag spelades år 1892

mellan Örgryte Idrottssällskap och Idrottssällskapet Lyckans Soldater i Göteborg.

*Källa: Wikipedia*



... arkeologer har hittat tecken på att fotboll spelades i Kina redan på 300-talet före Kristus? Då var det med nät uppspända mellan bambustänger och en boll som var tillverkad av läder och fylld med fjädrar. Att fotboll spelades i Frankrike under 1300-talet vet man, eftersom kung Filip den långa utfärdade ett förbud mot fotboll då. Det gjorde även Edvard III i England vid samma tid. Han ville att folk istället skulle ägna sig åt bågskytte. Fotbollen blev då istället ett gatunöje med dåligt anseende, kopplat till gatuslagsmål.

*Källa: Tekniska muséet*

... Svenska mästerskapet i fotboll, idag Allsvenskan, startades under 1890-talet?

*Källa: fotboll.com*

... bollen sedan urminnes tider varit en viktig del i människans liv? Man har tillverkat bollar av urinblåsor från djur, albatrossfötter eller det som gått att få tillräckligt runt. Idag görs bollar av gummi, läder, plast och tyg.

*Källa: Tekniska muséet*

... det engelska fotbollförbundet, Football Association, bildades 1863 med syfte att skapa enhetliga regler för fotboll? På det första mötet deltog representanter för tretton fotbollsklubbar från London med omnejd, varav elva skrev upp sig som medlemmar. Det skulle ta ytterligare fem möten under 1863 innan klubbarna hade lyckats enats om ett fåtal spelregler.

*Källa: Wikipedia/Spelregler för fotboll*

... i de första engelska fotbollsreglerna hade målet ingen ribba, och mål räknades oavsett hur högt bollen passerade över mållinjen mellan stolparna. Dessutom fick man använda händerna i stor utsträckning, bland annat belönades att fånga lyra med frispark.

*Källa: Wikipedia/Spelregler för fotboll*

**LARSSONS**  
**i BJÄRRED**  
**MEKANISKA VERKSTAD**





# Vikten av att hålla sig frisk och glad genom träning tillsammans

**P**ersoner som idrottar är friskare, begår färre brott och dricker mindre alkohol. Detta leder också till att den ekonomiska belastningen på samhället minskar.

Ungdomar som idrottar har bättre självkänsla, begår färre brott och dricker mindre alkohol än jämnåriga som inte är engagerade i idrottsföreningar. Hos äldre bidrar motion till att minska risken för demens. Riksidrotts-

förbundet har låtit 16 forskare i 13 översikter gå igenom forskning över idrottens samhällsnytta som visar på mervärden för samhället som är så mycket mer än en rolig fritidsaktivitet.



Läs mer: [www.rf.se/idrott-i-samhallet](http://www.rf.se/idrott-i-samhallet)

## Bjerreds gymnastikföreningen spänstig 80+



**M**ed sin över åttioåriga verksamhet tillhör BGF en av Bjerreds äldsta föreningar. Från barngrupper till motionspass för vuxna fortsätter den att skapa förutsättningar för rörelse genom hela livet. Året som gick blev ett händelserikt år för föreningen med en inflyttning i ny hall.

- Vi har varit med och planerat tillsammans med kommunen i flera år för att hallen ska kunna användas till gymnastik,

men också andra aktiviteter, så att äntligen få flytta in i vår nya hall var fantastiskt roligt, säger Ulrika Gleisner, ordförande i BGF.

Hallen ligger precis bredvid Rutsborgskolan och har två trampoliner, en kuddgrop och två höj- och sänkbara MD-gropar (mjuk dämpande matta). Detta innebär att gymnasterna fått helt nya möjligheter till att träna på svårare övningar. Dessutom sparas en hel del tid för både gymnaster och tränare, då redskapen

finns tillgängliga hela tiden.

Den nya hallen har också inneburit att föreningen äntligen kunde vara värdar för en tävling och bidra inom den regionala trupp gymnastiken. För att kunna arrangera en tävling krävs naturligtvis redskap, men också utrymme för att kunna byta om och värma upp.

- I november välkomnade vi över 50 skånska lag som tävlar på nivå 7. I varje lag är det minst sex personer, och högst arton, så det kräver sin plats. Det var en lyckad tävling där föräldrar och äldre gymnaster ställde upp och arbetade. Det känns roligt att äntligen kunna bidra till den skånska trupp gymnastiken genom detta, säger Urika.

BGF har genom åren haft framgångar inom trupp gymnastik. Det

senaste året är det 10 lag som tävlat på olika nivåer, med bland annat fina placeringar på riksnivå. I trupp gymnastik tävlar man i tre moment: tumbling, trampett och fristående.

Varför tycker du att det är roligt med gymnastik?

- Gymnastik är en mångsidig sport som i olika delar kan utövas genom hela livet. Om

man tränar parkour och trupp gymnastik krävs både styrka och smidighet - och ett visst mått mod också, säger Ulrika som själv var trupp gymnast som yngre. Det är också fantastiskt roligt att få vara tränare för ett lag och se deras utveckling! Det lag jag tränar idag har jag följt i ungefär tio år, och nu är de äldsta 16 år.

### FAKTA:

Bjerreds Gymnastikförening startade 1941 av en liten grupp spänstiga damer som träffades två kvällar i veckan på Flädie skola för att under ledning av lärarinnan Märta Hvitfeldt utöva gymnastik. Första terminen deltog 21 medlemmar. Sedan dess har medlemsantalet stadigt ökat och nu är den en av Sveriges största ideella föreningar med ca 1000 medlemmar!

Föreningen består idag av fem sektioner: Barn gymnastik, Gymnastik Träning, Gymnastik Tävlings, Parkour och Motionsverksamhet för vuxna.

[www.bjerredgf.se](http://www.bjerredgf.se)

**“Gymnastik är en mångsidig sport som kan utövas hela livet”**



# Bjärreds bordtennisklubben mentalt stark 20-åring

det brukar vara en utmaning, instruerar Simon.

Bjärreds lag har spelat seriespel ihop senaste året men samtliga spelare har tävlat under flera år. Det finns mängder med pingisturneringar i Skåne där man antingen tävlar mot andra i sin åldersklass eller mot spelare med samma rankingpoäng. Seriespelet är en extra turnering ovanpå de individuella tävlingarna där man under åtta helger under ett halvår möter två lag per gång i singel och dubbel.

- Seriespel är kul. Man spelar tillsammans och hejar på varandra i laget. Varje gång träffar man på en massa spelare som man mött innan eller varit på läger med. Simon är dessutom världens bästa tränare och han hjälper oss mycket med hur vi kan bli ännu bättre, säger Pelle som spelat pingis i 3 år.

Att ha en tränare som ti-

digare tränat motståndarna i Skurup, Ljunghusen, Lund, Eslöv och Trelleborg innan han kom till Bjärred, är såklart en fördel. En annan är att Simon har drillats på Pingisgymnasiet i Eslöv vilken räknas som en av de främsta utbildningarna för pingisspelare i Sverige där han dessutom var klubbkamrat med VM-medaljören Truls Möregårdh.

- Pingis kan vem som helst spela - det jag gillar mest med sporten är att du kan höja dig genom att kunna tekniken men ännu mer om du har den mentala inställningen. Även om du ibland spelar dubbel så har du inte ett lag som kan backa upp dig om du tappar en boll. Så det är en jättebra sport att träna för att höja sig mentalt vid sidan om en annan lagsport som tex fotboll eller handboll, säger Simon.

Simon tränar barn, ungdomar och seniorer fyra dagar i veckan i Bjärred. Framöver kommer han



också att förstärka BTKs division 2 lag. Att ta kollaktivtrafik till Bjärred fyra gånger i veckan verkar inte bekymra Simon. Senast kommer han från Lunds BK och det råder in-

gen tvivel om Bjärreds attraktionskraft även i jämförelse med storstäderna.

- Att pendla hit är inget mot Trelleborg, säger Simon med ett leende.

Simon har tränat barn och ungdomar över hela Skåne sedan han var 14 år och nu åtta år senare så kan han de flesta spelare på sin fem fingrar:

- Oskar gillar inte skär i backhand. Mot Ludvig ska man sprida bollarna från kant till kant. Kör forehand loopar mot Elliot,



## “Pingis kan vem som helst spela”

- Bjärred är en härlig klubb att jobba för med många spelare som gärna tränar både för att tävla men också för att bara bli vassare pingisspelare. Det finns inget bättre att se barn och ungdomar utvecklas till riktigt starka pingisspelare och glädjen i att känna delaktighet i att ha hjälpt dem på den resan, avslutar Simon.

Det blev vinst mot Lund för BTK Ungdom U2 denna söndag men Kvar-

nby blev för tuffa och Bjärred slutade totalt på en hedrande bronsplats. Det var ett nöjt lag som packade ihop sina rack- et för hemfärd men redan med målet klart för hösten: Att sluta högst upp på pallen.

Bjärreds bordtennisförening startades 2015 drivet av eldsjälarna Magnus Agerström och Per-Anders Oldbring i samarbete med Lomma kommun. Fokuset var att satsa på barn och ung-

domar och ge möjlighet för alla i närområdet att kunna spela bordtennis. BTK håller till i Löddesnashallen med träning alla vardagar för alla åldrar, från 5 år till 78 år. Det finns till och med en grupp för bara tjejer, Ping Pong Girl Power med sjuttonåriga tränaren Fanny i spetsen. Träningsiderna hittar man på:

[www.bjarredsbtk.se](http://www.bjarredsbtk.se)

# 2024 Studentmeny

Grillad glaserad kycklingfilé  
 Fläskfilé med örter  
 Rostbiffs Carpaccio på vår hemlagade rostbiff  
 Grönsallad  
 Rostad Paprikasås, basilikakräm & bearnaise  
 Surdegsbaguette från Norra Fäladens Bageri  
 Vispat smör med flingsalt

## Välj ett av dessa alternativ:

Vår hemlagade potatissallad  
 Potatisgratäng med västerbottenost  
 Eller en smarrig italiensk pastasallad

## Ska du ha fest eller studentmottagning?

I köket på ICA Bjärred gör vi allt från egna smörrebröd och luncher till färdiga student- och cateringmenyer. Tveka inte att höra av er till oss!



**ICA**   
**Bjärred**  
 Catering

per person

**199:-**



Endast förslag  
 på servering

För frågor eller beställning ring

**046-29 31 60**

Minsta beställning 8 portioner

Beställning sker minst fem vardagar innan avhämtning.

## E-fotboll en snabbväxande världssport

**E**-fotboll, även känt som e-sport inom fotboll, har blivit en global sensation med en snabb tillväxt de senaste åren.

Med en stadigt ökande skara av entusiaster och professionella spelare har e-fotboll etablerat sig som en av de mest populära grenarna inom e-sportvärlden.

Utvecklingen av tekniken, särskilt förbättringar inom grafik, animation och online-nätverk, har spelat en central roll i att göra e-fotboll mer realistisk och engagerande. Över hela världen har e-fotboll blivit ett kulturellt fenomen med miljontals deltagare och åskådare aktiva i tävlingar, mästerskap och grupper online. Det finns särskilda e-sportligor och turneringar

som FIFA eWorld Cup, där spelare tävlar om betydande prispotter och erkännande.

Även i Sverige har e-fotboll fått förtästa och blivit alltmer populärt, med flera professionella spelare och lag som tävlar i nationella och internationella turneringar.

De senaste åren har även Bjarreds IF engagerat sig som förening och deltagit med lag i FIFA-turneringen eSkånebollen som anordnas av Skånes fotbollsforbund. Där står en plats i nationella mästerskapet Svenska eCupen på spel. Vid senaste tillfället i februari representerades BIF av två lag, med medlemmar från värdlaget P13. I år deltog killarna i den äldre ålderskategorin där ett av de två lagen tog sig vidare till gruppspel.

Precis som med vanlig fotboll lockar gemenskap och kärleken till sporten:

- Det är en sån rolig kombination, fotboll och tv-spel, säger Felix Tidholm.

- Ja, och extra kul att spela cup, fyller Elias Noaksson i, när man träffas och spelar så här IRL.

För att lyckas i e-fotboll krävs ofta strategiskt tänkande och problemlösning, precis som i vanlig fotboll. Spelare måste analysera motståndarens rörelser, anpassa sin spelstil och fatta snabba beslut.

### Har ni någon speciell taktik?

- Vi har ingen särskild taktik, berättar Elias, det är bäst att spela så som man spelar själv på planen, det är det man är bäst på.

Killarna är eniga att man kan lära sig en hel del från spelet i FIFA, passningsspel och nya finter.

- Man kan komma på nya finter och olika taktiker i spelet, sen kan man testa det ute på riktiga fotbollsplanen också, berättar Emil Alexandersson och Milton Binnelid.

Med tanke på den fortsatta tillväxten av digitaliseringen och den globala e-sportindustrin förväntas e-fotboll bara

fortsätta att växa i popularitet och betydelse, både som en underhållningsform och som en professionell tävlingsport.



På senaste eSkånebollen representerades BIF av Elias Noaksson, Felix Tidholm, Milton Binnelid, Ville Tidholm och Emil Alexandersson.



[www.riflepaperco.se](http://www.riflepaperco.se)



Följ oss på Instagram @riflepapercose

EXTRA ÖPPET UNDER BIF-CUPEN: TORS-FRED 10-18, LÖRD-SÖND 10-15.



Välkommen till oss  
i Borgeby handelsområde.



A photograph of a man with a beard and dark hair, wearing a maroon t-shirt, sitting on a couch and reading a book to a young child. The child is looking at the book with interest. The scene is warmly lit, suggesting a cozy indoor setting.

På **husjakt** men  
orolig över räntan?

Fråga oss om bolån!

Sparbanken Syd

## “Årets Andersson”: Simon Svenmar



Hej Simon Svenmar! Du blev nyligen utsedd till “Årets Andersson” i BIF.\* Grattis! Så här i sportsammanhang måste man fråga, hur känns det?

- Det känns självklart kul och motiverande att det arbete jag gjort uppskattats av andra.

Vad tycker du är den viktigaste egenskapen för en ledare, hur får man med sig spelare och andra aktiva?

- En bra ledare är enligt mig någon som inspirerar och motiverar andra genom att själv visa vägen och föregå med gott exempel. Man bör även visa ett äkta intresse för varje individs välbefinnande genom att vara lyhörd och inkluderande.

Förutom att du har drivit fotbollsskolan och basat över Lundaspelen två år så spelar du fotboll själv i seniorlaget. Vad är det bästa med att spela fotboll för dig?

- Att träna och spela matcher är såklart roligt i sig, men fotbollen erbjuder utöver det en härlig gemenskap. På fotbollsplanen finns det inget annat i huvudet än just fotbollen - att bara njuta och ha kul med lagkamraterna.

Du verkar vara en mångsysslare av rang, som både kan planera, leda och genomföra de projekt du tar dig an. Dessutom med stort engagemang. Nu går du in i styrelsen för BIF, hur ser du att du kan bidra?

- Jag har själv spelat fotboll i BIF sedan barnsben och hoppas därför kunna erbjuda ett nytt perspektiv i styrelsen. Utöver det så brinner jag, liksom alla andra styrelsemedlemmar, för att föra föreningens utveckling framåt och skapa fotbollsglädje för såväl spelare som ledare.

Vi tackar Simon för intervjun och önskar honom lycka till framåt, både med fotbollen och styrelsearbetet!

\*Varje år koras “Årets Andersson” som är årets ledare i BIF.

**“En bra ledare är någon som själv visar vägen och föregår med gott exempel”**



### DIN LIVSSTILSBUTIK I LUND

Sedan 1979 har vi stolt servat våra kunder med ett unikt utbud för både dam och herr. Upptäck vårt handplockade sortiment av kläder, skor och accessoarer som matchar din personliga stil.

Besök oss idag och upplev tidlös elegans!

**SCANDINAVIAN  
SPORTSMEN**

[www.scandinavian-sportsmen.se](http://www.scandinavian-sportsmen.se)

# Fotbollssommaren alla minns

## Everton på besök

De flesta av oss tänker nog på fotbolls-VM och Sveriges framgångar\* om man pratar fotboll och sommaren 1994. Men det finns fler stora fotbollsminnen från den sommaren.

Henrik Jarl, numera en av tränarna för värdlaget P13, började sin fotbollskarriär som knatte i Bjarreds IF. I samband med skolavslutningen i åttan debuterade han i BIF:s A-lag och några år sen-



are, fick han och laget chansen att möta Everton på Borgeby IP.

- På den tiden var det inte ovanligt att brittiska lag spelade träningsmatcher mot mindre klubbar i Sverige. Everton hade en massa stjärnspelare, inte minst vår egen svenska stjärna Anders Limpar som var på plan och briljerade, berättar Henrik.

BIF-laget bestod framförallt av bjarredskillar, med några inlånade spelare. Tusen personer kom och tittade på matchen, en rekordpublik med bjarredsmått mätt.

- Vi i BIF var stolta över att ha 0-0 i paus, men när

Everton lade in en högre växel så kunde vi inte stå emot. 5-0 blev slutresultatet. Oavsett, så är det ett minne för livet!

Henriks fotbollsintresse och karriär slutade dock inte där.

- Efter BIF gick jag till Landskrona BoIS där jag spelade i Superettan. Jag hann även med spela universitetsfotboll i USA och när jag var 25 år så tränade jag en vecka med MFF (och Zlatan!).

Fotbollskarriären avslutades i en division 2-klubb i Stockholm efter många år i olika divisioner. Då hade han även spelat en hel del handboll parallellt med fotbollen.

- Jag hade nog svårt att sitta still helt enkelt och nu roar jag mig med att träna de fantastiska killarna i P13, avslutar han.



**Half time 0-0**  
**Full time 0-5**

Vissa resultat kommer alltid vara viktigare...

*\*För den som inte minns eller var född 1994: Sverige gjorde en av sina bästa turneringar någonsin och tog bronsplatsen efter seger med 4-0 mot Bulgarien. Brasilien vann.*

**”Vi i BIF var stolta över 0-0 i halvtid men sedan la Everton in en högre växel”**

## VÄRDLAGET OM BJÄRRED I KORTHET



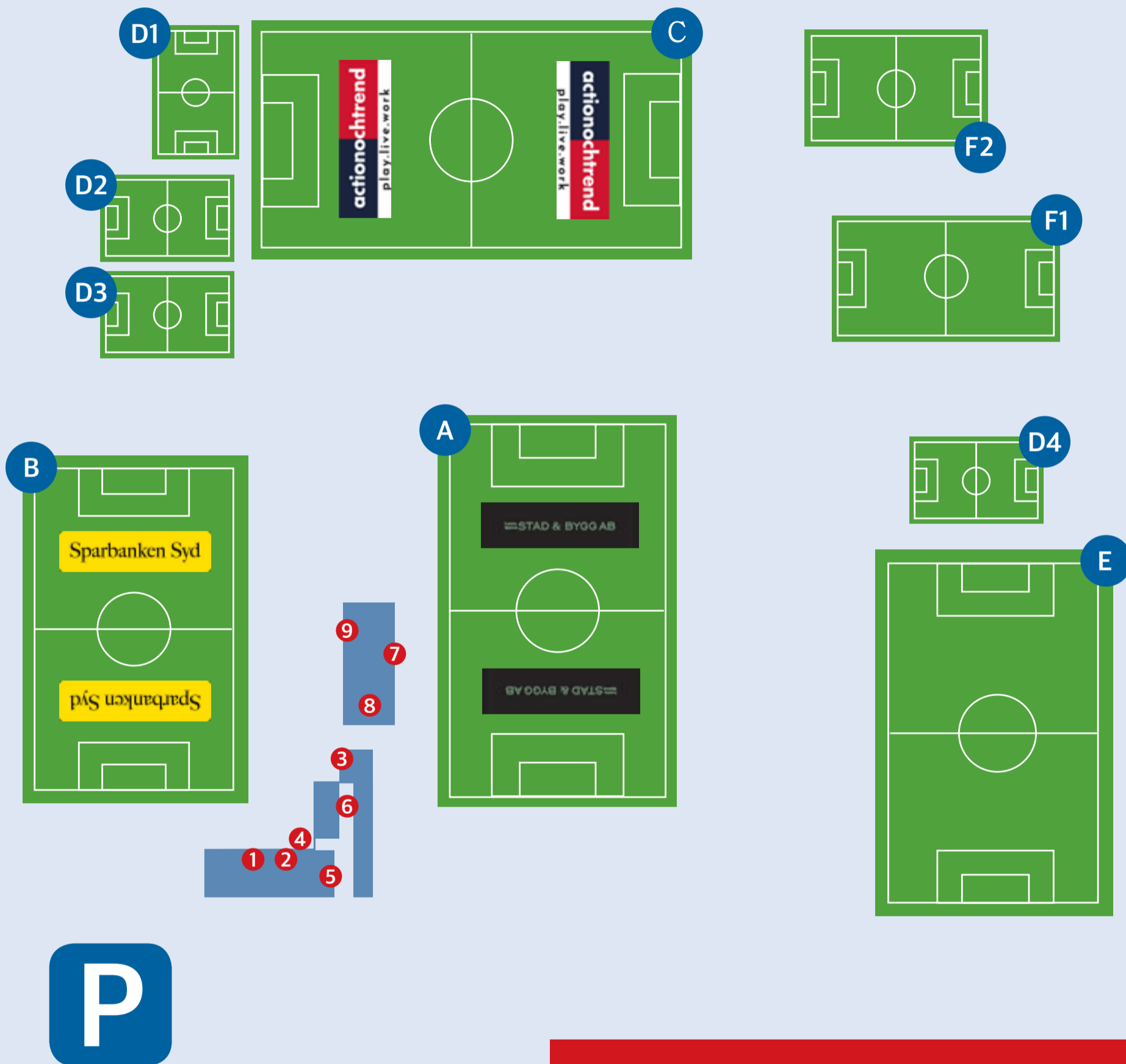
- kommer från en bestämd form av ordet "berg" (jfr. forndanska biærgh och vidare skånska bjär) i betydelsen "höjd" eller "kulle", något som kan anknyta till den höjd på vilken samhället ligger från Öresund sett.
- var från början badort till Lund under slutet av 1800-talet.
- Har cirka 10 000 invånare.
- Mellan 1901 och 1939 fanns det järnväg mellan Bjarred och Lund. Kvar finns idag stationshuset i Bjarred, som i dag används som restaurang.
- Skånes längsta träbrygga, Långa bryggan, finns här. 574 m lång med kallbadhus och restaurang längst ut.
- Längs med stranden ligger ett naturreservat med ett fågeltorn.
- Bjersunds tegelbruk grundades 1855 för att möta den då stora efterfrågan på murtegel. Idag är det ett museum, som drivs av Hembygdsföreningen i Lomma kommun.
- Borgeby slott, med rötter i en av vikingakungen Harald Blåtands så kallade trelleborgar, har idag bland annat en restaurang.

Källa: Wikipedia

**P13**

Värdlaget P13 från vänster: Luca Bruschetini, Uno Nilsson o ch Pavlo Hamiz

# ÖVERSIKTSKARTA



## Hitta på spelområdet

1. Cup-kansli
2. Sjukvård
3. Tävlingsledning
4. Damtoalett/ Handikapp
5. Herrtoalett
6. Omklädningsrum
7. Läktare
8. Kiosk
9. Grill



Följ turneringen online!

Scanna QR-koden eller surfa in på  
<https://www.procup.se/cup/36260.htm>



# Spelregler och annat viktigt

## REGLER

Tävlingen spelas i enlighet med Svenska FF's tävlingsbestämmelser, Skånes FF's tävlingsbestämmelser samt Spelregler i fotboll.

## SPELFORM

I åldersklasserna P13-P14 går alla lag vidare till slutspel som spelas enligt cupmetoden som innebär att vid oavgjort resultat efter ordinarie speltid gäller straffsparkstävling enligt "Spelregler i fotboll". Övriga åldersklasser spelar utan registrering av resultat i enlighet med Svenska fotbollsförbundets regler.

## SPELTID

5-manna ..... 2 x 15 min

7-manna ..... 2 x 15 min

9-manna ..... 2 x 20 min

## SLUTSPELSTID

9-manna ..... 2 x 15 min

## REPRESENTATION

Spelare får representera endast i ett lag per åldersgrupp. Det är alltså tillåtet för en spelare att representera sin förening i olika åldersklasser. Överåriga spelare som har av Skånes FF godkänd åldersdispens äger rätt att delta mot uppvisande av beviljad dispensblankett.

## ANTAL SPELARE

9-manna; antalet avbytare är obegränsat.

7-manna; antalet avbytare är obegränsat.

5-manna; antalet avbytare är obegränsat.

I samtliga matcher är det flygande byte som gäller.

## CUPLEDDNING 2024

Annika Noaksson, cupgeneral  
Christian Nielsen, Tävlingsledning  
Maria Binnelid & Anna Jarleman, marknad  
Lars-Gunnar Lundgern, kiosk & grill  
Johan Tideholm, cupkansli  
Malin Rinde, bemanning

## UTRUSTNING

Det är bortalagets skyldighet att ta reda på utseendet hos hemmalagets dräkt. Vid lika dräktsfärg ska bortalaget byta dräkt eller ta på sig en väst.

## SPELARFÖRTECKNING

Vi använder Procup som cup-system ([www.procup.se](http://www.procup.se)). Information om hur ni skapar spelarförteckning har skickats ut i förväg.

## PRISER

I 9-mannaklasserna delas lagpokal ut till 1:an, 2:an och 3:an i slutspelet/-en. I 7-mannaklasserna delas lagpokal ut till samtliga lag. I 5-mannaklasserna delas individuell medalj ut till varje spelare, dock maximalt 10 medaljer per lag.

## VARNINGAR, UTVISNINGAR & BESTRAFFNINGAR

Varningar i ungdomsklasserna är en tidsbegränsad utvisning om 5 min. Vid utvisning är spelare utvisad för resten av matchtiden. Om det är en grov utvisning anmäls förseelsen av domaren till Skånes FF's tävlingskommitté. Ev. ytterligare påföljd beslutas därefter endast av Skånes FF's tävlingskommitté.

## DOMARE

Tillsatta domare i turneringen är behöriga enligt TB kap 8 § 1.

## PROTEST

Eventuella protester ska inlämnas skriftligt till turneringens sekretariat/arrangören senast 15 min efter avslutad match.

## TÄVLINGSSTYRELSE

Består av följande namngivna personer: Christian Nielsen, Christian Stöttrup-Andersen, Annika Noaksson

VIKTIGT TELEFONNUMMER  
SJUKVÅRD ... 076-22 90 713

+ SJUKVÅRDARE  
FINNS PÅ PLATS



### VI BER ER CYKLA TILL BIF-CUPEN

BIF-cupen får alltid många besökare. Precis som det ska vara. Men vi har ett begränsat utrymme på vår parkeringsplats. Därför ber vi er som bor i Bjärred med omnejd att cykla. Tack på förhand!



### LIONS, BIF OCH PARKERINGSavgift

Lions kommer tillsammans med BIF vara parkeringsvakter under turneringen och hjälper alla att hitta en parkeringsplats.

Det är frivillig parkeringsavgift



## Föräldrakortet

- Barn- och ungdomsfotbollen tillhör dem som spelar!
- Du är en viktig vuxen och en förebild. Hjälp till att skapa god stämning på matcher och träningar.
- Stötta alla barn och ungdomar på matcher och träningar, både i med- och motgång.
- Respektera och stötta ledarnas beslut. Sätt dig in i föreningens policy.
- Respektera domarens beslut. Barn- och ungdomsdomaren är en matchledare under utbildning.
- Uppehåll dig vid sidan av planen med lite distans till ledare och spelare. Uppträd lugnt och låt barnen spela.
- Fråga ditt barn om matchen var rolig och spännande - och om spelet var bra. Fokusera inte på resultatet.
- Stötta föreningens ungdomsverksamhet. Din insats blir uppskattad, inte minst av ditt barn.
- Kom ihåg att det är ditt barn som spelar fotboll och inte du!

## Vår kiosk erbjuder

- Olika sorters korvar med bröd
- Hamburgare med bröd
- Halloumi burgare
- Toast med ost och kalkon
- Gluten fria alternativ
- Fralla med pålägg
- Läsk, vatten, fruktdryck
- Kaffe, te och fika
- Godis, chips, müslibar, knäckebröd
- Glass



Vi tar Swish

# P

## BÄSTA BORGEBY- OCH BJÄRREDSBOR

Vi ber er att ha överseende med trafik- och parkeringssituationen under BIF-cupen. Tänk på att BIF-cupen är rökfri och att okopplade hundar inte får följa med in på idrottplatsen.

Tack på förhand!



Följ turneringen online!

Scanna QR-koden eller surfa in på <https://www.procup.se/cup/36260.htm>

# MÖT NÅGRA SPELARE I ÅRETS VÄRDLAG

# P13

BOB JOHANSSON



1

**Favoritposition:**  
Innertmittfältare.

2

**Roligast med fotboll:**  
Att få göra det man gillar och ha roligt med kompisar och att spela tuffa träningar och matcher.

3

**Bästa spelaren:**  
Luka Modric, mittfältare som gör bra passningar och är teknisk.

CARL BERG



1

**Favoritposition:**  
Mittfältare.

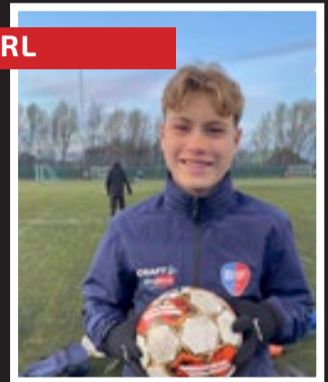
2

**Roligast med fotboll:**  
Att vara utomhus och träffa kompisar.

3

**Bästa spelaren:**  
Szoboszlai eftersom han är en riktigt bra mittfältare.

ELIAS JARL



1

**Favoritposition:**  
Innertmittfältare och anfallare.

2

**Roligast med fotboll:**  
Att på planen släpper man allt annat och bara får göra det man tycker allra bäst om att göra.

3

**Bästa spelaren:**  
Luka Modric och Pepe Sarr för båda är skickliga innertmittfältare

ELIAS NOAKSSON



1

**Favoritposition:**  
Målvakt.

2

**Roligast med fotboll:**  
Det är bara så roligt – både sporten, träningar och gemenskapen i laget. Och det blir roligare ju mer jag lär mig.

3

**Bästa spelaren:**  
Kevin De Bruyne i Manchester City är favoriten ute, men i mål är favoriten Ederson som också spelar i City.

EMIL ALEXANDERSSON



1

**Favoritposition:**  
Vänster- eller högerytter.

2

**Roligast med fotboll:**  
Allt som har med fotboll att göra, utom att förlora.

3

**Bästa spelaren:**  
Mohammed Salah.

HANNES FOSSER



1

**Favoritposition:**  
Höger- eller vänsterytter.

2

**Roligast med fotboll:**  
Att vara med kompisar och samtidigt vara ute och spela. Det är roligast med match.

3

**Bästa spelaren:**  
Messi, han är bra på att dribbla.

**I P13 spelar:**

Ali Sadalla Pana, anfall  
 Anton Westerberg, offensiv mitt  
 Bob Johansson, offensiv mitt  
 Carl Berg, offensiv mitt  
 Carl Lindell, offensiv mitt  
 Carl Nielsen, anfall  
 Charlie Friberg, back  
 Elias Jarl, offensiv mitt  
 Elias Noaksson, målvakt  
 Elliot Magnelin, back

Emanuel Sadalla Pana, offensiv mitt  
 Emil Alexandersson, offensiv mitt  
 Erik Lundgren, anfall  
 Erik Troedsson, offensiv mitt  
 Felix Tidholm, målvakt  
 Hannes Fosser, anfall  
 Karl-Viggo Adnoff, målvakt  
 Kaspar Johansson, back  
 Leo Alsborn-Barnabo, anfall

Luca Bruschetti, anfall  
 Lucas Anderberg, anfall  
 Malte Wahlin, offensiv mitt  
 Milton Binnelid, anfall  
 Otto Forsman, målvakt/back  
 Otto Malmqvist, anfall  
 Pavlo Halmiz, anfall  
 Pontus Jarleman, offensiv mitt  
 Simon Stöttrup-Andersson, back  
 Tage Hemåker Engblom, back  
 Uno Nilsson, back/defensiv mitt

Xavier Strandberg, back

**Tränare:**

Christian Nielsen  
 Christian Stöttrup-Andersson  
 Henrik Jarl  
 Jerker Troedsson  
 Joakim Jarleman  
 Jonas Magnelin  
 Martin Fosser

**MILTON BINNELID****1****Favoritposition:**

Högerytter.

**2****Roligast med fotboll:**

Att vara med kompisar och samtidigt vara ute och spela. Det är roligast med match.

**3****Bästa spelaren:**

Rashford för att jag tycker om Manchester United och han spelar ytterkant som jag gillar.

**OTTO FORSMAN****1****Favoritposition:**

Spelar helst målvakt.

**2****Roligast med fotboll:**

När man spelar bra ihop som en lag, ger en "nice" känsla. Alla är schyssta mot varandra och man peppar man varandra.

**3****Bästa spelaren:**

Neuer. Han fokuserar bra och gör snygga räddningar.

**PONTUS JARLEMAN****1****Favoritposition:**

Offensiv mitt.

**2****Roligast med fotboll:**

Jämna matcher, sammanhållningen i laget och sen gillar jag att lägga straffar och frisparkar i svåra lägen.

**3****Bästa spelaren:**

Kylian Mbappé. Grymt snabb och spelskicklig.

**CHRISTIAN NIELSEN****1****Favoritposition:**

Offensiv mitt, gillade att fajtas, blev aldrig trött.

**2****Roligast med fotboll:**

Glädjen tillsammans. Bra lag höjer sig tillsammans. Fotboll är framförallt en känsla.

**3****Bästa spelaren:**

Michael Laudrup

## Vill du också spela fotboll?

**Kontakta vårt kansli så hjälper vi dig**

**[www.bjarredsif.se](http://www.bjarredsif.se)**

# En lokal handlare med anor

I början av juni köper du våra jordgubbar i kioskerna utanför Maxi Ica Löddeköpinge

En av Bjarreds IF:s trogna sponsorer och partners är Borgeby Fågel & Vilt. Under BIF-cupen kan du passa på att smaka en härlig tupp- eller viltkorv!

**B**orgeby Fågel & Vilt är ett lokalt och familjedrivet fågel- och viltslakteri som förser butiker och restauranger med en stor bredd av produkter med hög kvalitet. På gården i utkanten av Borgeby har de sin egen upp- födning av gödtuppar. Fåglarnas specialfoder av majs ger bland annat mer smak, en gul ton på köttet och bidrar till bättre djurhållning. I kom-

ination med fåglarnas lite större ytor att röra sig på ger detta ett saftigare och smakrikare kött, som förädlas till filé, korvar, färs och andra styckdetaljer.

Sitt viltkött köper Borgeby Fågel & Vilt från jägare runt om i Skåne, för att värna det lokala och jobba klimatsmart. Eftersom hållbarhet ligger företaget varmt om hjärtat har

de också gjort sig nästan självförsörjande på el, genom en stor solcellsanläggning.

Du hittar produkter från Borgeby Fågel & Vilt i gårdsbutiken och hos flera återförsäljare. Nu i jordgubbstider lär du inte heller missa jordgubbarna både till självplock och hos lokala handlare.



## JORDGUBBSPLOCKNING

Flädie Norrevångsväg 17

[WWW.BORGEBYJORDGUBBAR.SE](http://WWW.BORGEBYJORDGUBBAR.SE)

**1 MÅNADS FRI TRÄNING**

Vi bjuder på 1 månads fri träning för dig som är spelare, ledare eller åskådare i Bjarreds Cupen 2024.

**NORDICWELLNESS**

Gäller t.o.m. 2024-12-31 som inlösen för 1 månads fri träning på någon av våra klubbar i Sverige.

# QUIZ

## Testa vad du kan om fotboll

**1. Vem av dessa har vunnit Ballon d'Or flest gånger?**

- 1. Johan Cruyff
- X. Ronaldo Nazário
- 2. Zinedine Zidane

**2. Ronaldo och Messi har gjort flest mål genom Champions Leagues historia, men vem har gjort tredje flest?**

- 1. Karim Benzema
- X. Robert Lewandowski
- 2. Raúl

**3. Hur många säsonger i rad har Bayern München vunnit Bundesliga?**

- 1. 8
- X. 11
- 2. 14

**4. Vilka har vunnit flest El Clásico i tävlings-sammanhang?**

- 1. Barcelona
- X. Lika många vinster
- 2. Real Madrid

**5. Vem av dessa har spelat flest landskamper för Sverige?**

- 1. Viktor Gyökeres

- X. Alexander Isak
- 2. Dejan Kulusevski

**6. Vilken klubb har Patrik "Björred" Andersson inte spelat i?**

- 1. Barcelona
- X. Borussia Mönchengladbach
- 2. Burnley

**7. I vilken av dessa situationer kan man bestraffas för offside?**

- 1. Frispark
- X. Hörnspark
- 2. Inspark

**8. 2021 bytte den damallsvenska klubben Kopparbergs/Göteborg FC namn. Till vad?**

- 1. BK Häcken FF
- X. IFK Göteborg
- 2. Jitex BK

**9. Vilket land har vunnit herr-VM flest gånger?**

- 1. Brasilien
- X. Italien
- 2. Tyskland

**10. Vem är den dyraste Premier League-spelaren genom tiderna?**

- 1. Enzo Fernández
- X. Jack Grealish
- 2. Declan Rice

**11. Hur många EM-medaljer har Sverige sammanlagt på herr- och damsidan?**

- 1. 10
- X. 12
- 2. 14

**12. Vem har gjort flest mål genom tiderna för Paris Saint-Germain?**

- 1. Edinson Cavani
- X. Zlatan Ibrahimović
- 2. Kylian Mbappé

**13. Björredssonen Noah Eile såldes i januari av Malmö FF. Till vilken klubb?**

- 1. Atlanta United
- X. New York Red Bulls
- 2. Sporting Kansas City

Facit: 1. 1, 2. X, 3. X, 4. 2, 5. X, 6. 2, 7. 1, 8. 1, 9. 1, 10. 1, 11. 1, 12. 2, 13. X

blomsterhojen



Färska blommor  
i Björred

**BLOMMOR TILL ALLA  
TILLFÄLLEN!**

Fri leverans inom  
Björred/Borgeby

50 kr rabatt på mors-dag-  
buketter med koden  
BIFCUP24

Beställ på [blomsterhojen.se](https://blomsterhojen.se)



[blomsterhojen\\_bjarred](https://www.instagram.com/blomsterhojen_bjarred)



## Företagare söker ni en ny samarbetspartner?

Vi på Action och Trend är stolta leverantörer av föreningskläder, merchandise och tillbehör till Bjarreds IF, Borgeby FK och HK Ankaret.

Vi på Action och Trend erbjuder även er företagare ett liknande upplägg helt skräddarsytt efter just er verksamhets behov.

Vi tillhandahåller alla former av arbetskläder, skyddsutrustning och profilprodukter.

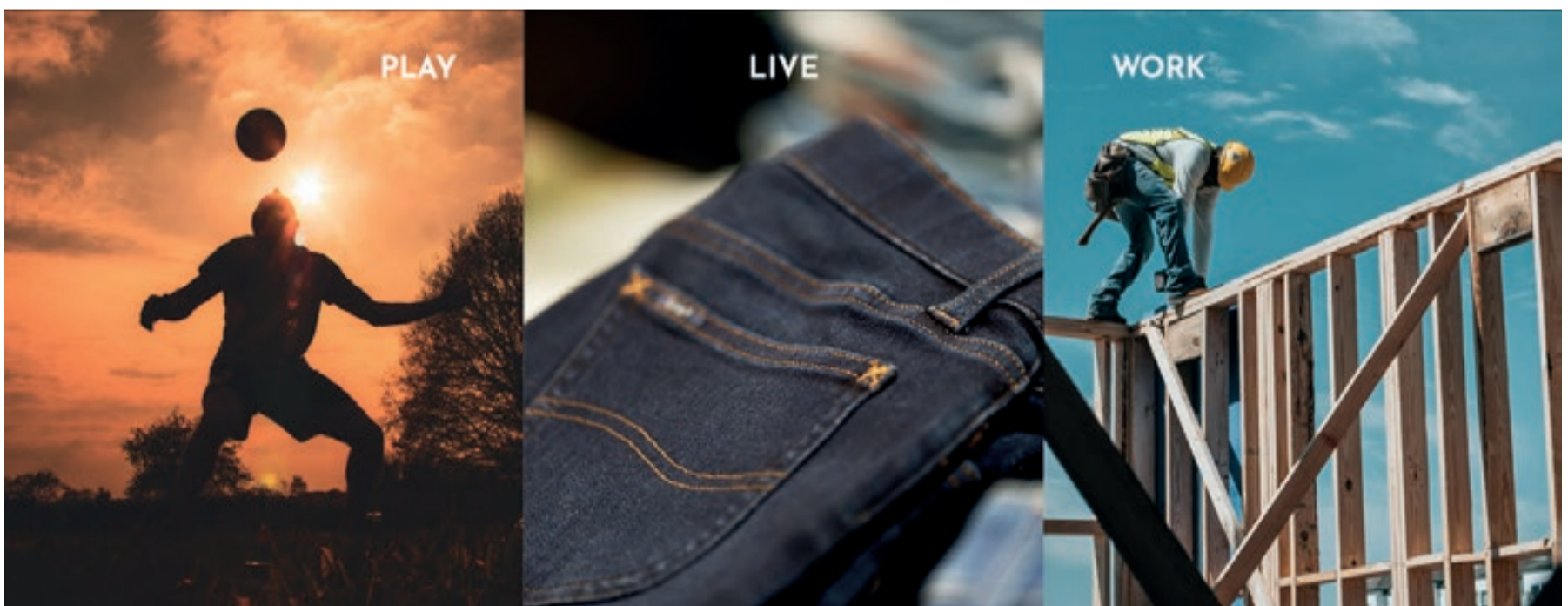
Vi är säkra på att vi kan hjälpa er att hitta de perfekta plaggen för just er verksamhet. Eller låt oss vara med i processen att hitta den perfekta giveaway när ni vill nå ut med ert varumärke till en bred publik.

Våra smidiga digitala beställningslösningar gör oss till en naturlig partner oavsett vart ert företag är beläget.

Boka in ett förutsättningslöst möte för att se vad vi har att erbjuda:

Arbetskläder och skydd  
Mattias Jelvemark  
0411-40396 - sales@actionochtrend.se

Profilreklam och profilkläder  
Hampus Claesson  
0411-21442 - order@actionochtrend.se



**Officiell leverantör till Bjarreds IF!**

**actionochtrend**

play.live.work

# VÄLKOMMEN

Här pågår ofta barnidrott – tänk på följande:

BARN ÄR INTE SMÅ ELITIDROTTARE

DOMAREN ÄR MÄNSKLIG

LEDARNA ÄR OFTAST IDEELLA

FÖRÄLDRAR HEJAR PÅ ALLA

BARNIDROTT SKA BYGGA PÅ LEK OCH GLÄDJE



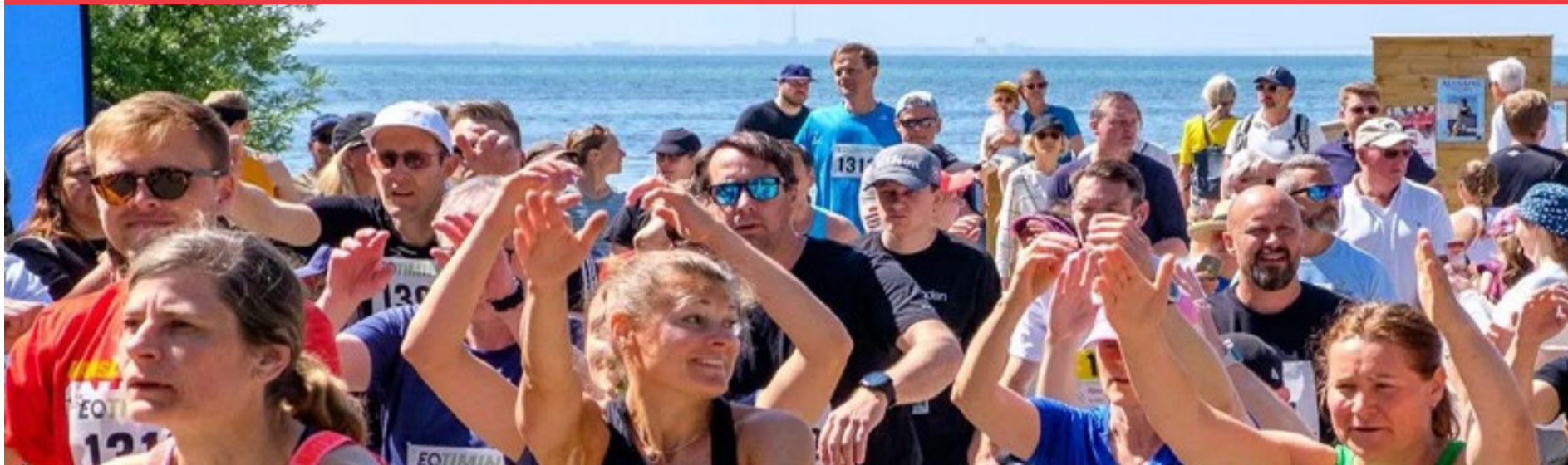
## TACK till våra sponsorer i lotteriet

SCANDINAVIAN  
SPORTSMEN  
LUND

the  
happy  
greenhouse

BJÄRRED  
PADEL

*Bjärreds Krog*



Utmana dig och dina vänner!



**START 6 JUNI FRÅN 11:00**

10 km

5,6 km

1,1 km

Varmt välkommen till ett lopp för alla, i underbar miljö längs havet.  
Bjerredsloppet arrangeras av HK Ankaret, Borgeby FK och Bjarreds IF.

Läs mer på: [www.bjerredsloppet.se](http://www.bjerredsloppet.se)

