

## Jesper ger förbättrad Fys för Senior och Akademi

Inga nyheter men det tål att sägas igen, med rätt fysträning får du bättre förutsättningar att prestera utan att gå sönder.

BK Sport har i år tagit professionell hjälp av Jesper Stridh för att förbättra den fysiska statusen för spelare i Seniorlag och Akademi. Säsongen 2025 kommer det finnas en tydlig plan för hur laget och enskilda individer skall bedriva aktivering, skadeförebyggande träning och fys.



Jesper jobbade flera år på Sörmlandsidrotten och SISU Idrottsutbildarna som utbildnings/idrottskonsulent med att utbilda inom och verka för att skapa goda förutsättningar för den sörmländska idrotten, mycket med fokus på



av till att främst arbeta med ungdomar, men även en del seniorlag, framför allt inom fotboll, handboll och ishockey.

Tanken är att fysträningen inte bara ska vara hela långa pass utan också bli en liten del vid varje träning. 10-15 minuter räcker för att du på sikt bygger en bättre fysisk status.

Herrarna tog klivet upp och möter tuffare motstånd i år. U19-laget kommer att få möta flera fysiskt starkare lag i P19 Regional. U16-laget satsar hårt i år och båda U-lagen ska spela Gothia Cup i sommar. Klubbens förhoppning med denna satsning är, förutom minskad skaderisk, att en förbättrad fysisk status ska hjälpa varje enskild spelare och lag att bättre kunna möta de sportsliga utmaningar vi står inför kommande säsong.

av till att främst arbeta med ungdomar, men även en del seniorlag, framför allt inom fotboll, handboll och ishockey.

Tanken är att fysträningen inte bara ska vara hela långa pass utan också bli en liten del vid varje träning. 10-15 minuter räcker för att du på sikt bygger en bättre fysisk status.

Herrarna tog klivet upp och möter tuffare motstånd i år. U19-laget kommer att få möta flera fysiskt starkare lag i P19 Regional. U16-laget satsar hårt i år och båda U-lagen ska spela Gothia Cup i sommar. Klubbens förhoppning med denna satsning är, förutom minskad skaderisk, att en förbättrad fysisk status ska hjälpa varje enskild spelare och lag att bättre kunna möta de sportsliga utmaningar vi står inför kommande säsong.

av till att främst arbeta med ungdomar, men även en del seniorlag, framför allt inom fotboll, handboll och ishockey.

Tanken är att fysträningen inte bara ska vara hela långa pass utan också bli en liten del vid varje träning. 10-15 minuter räcker för att du på sikt bygger en bättre fysisk status.

Herrarna tog klivet upp och möter tuffare motstånd i år. U19-laget kommer att få möta flera fysiskt starkare lag i P19 Regional. U16-laget satsar hårt i år och båda U-lagen ska spela Gothia Cup i sommar. Klubbens förhoppning med denna satsning är, förutom minskad skaderisk, att en förbättrad fysisk status ska hjälpa varje enskild spelare och lag att bättre kunna möta de sportsliga utmaningar vi står inför kommande säsong.

**Jörgen Arrebäck**

# Hemmapremiär för herrarna mot Högsjö BK i påsk

Serieindelning och spelprogram är klart för kommande säsong i div 4 Sörmland. Det blir åtta kommunderbyn kommande säsong för Sports herrar, förhoppningsvis med mycket publik.

Men i första omgången ställs de mot Högsjö BK, som gångna säsongen tog 27 poäng och slutade åtta i division 4 Sörmland. Det blir nog en bra värdeomätare för att se vad som krävs för att etablera sig i fyran.

I skrivande stund är inte speldag för premiären helt fastslagen, Sport vill spela på skärtorsdagen, Högsjö på annandag påsk men det blir

## Läget i truppen

Efter alla tillfällen till provspelning och utvärdering kan vi konstatera att truppen är intakt sen förra året men med några nytillskott.

Klubbens filosofi är ju att fostra unga spelare från de egna leden som fortsätter sin utveckling och tar plats i seniorlagen. Vi fostrar individer men bygger lag, vilket ska genomsyra

### Division 4 Herr Södermanland

#	LAG	M	V	O	F	+/-	P
1	BK Sport	0	0	0	0	0	0
2	Enhörna IF	0	0	0	0	0	0
3	Eskilstuna Babylon	0	0	0	0	0	0
4	Eskilstuna FC	0	0	0	0	0	0
5	Hargs BK	0	0	0	0	0	0
6	Högsjö BK	0	0	0	0	0	0
7	IFK Mariefred	0	0	0	0	0	0
8	Jäders IF	0	0	0	0	0	0
9	Katrineholms SK FK	0	0	0	0	0	0
10	Stallarholmens SK	0	0	0	0	0	0
11	Södertälje FF	0	0	0	0	0	0
12	Ärla IF	0	0	0	0	0	0

i alla fall under påsken och det är hemma på Ekängen. Första borta blir 26/4 mot en annan nykomling som Sport fightades med förra säsongen i femman.

klubben på alla nivåer. Vi vill ha spelare som känner för klubben, spelar med hjärtat och för varandra.

Speltid är viktigt för en spelares utveckling oavsett ålder. U19 och U16 matchar hårt under säsongen och behöver en stor trupp för att klara en säsong. På seniornivå har vi A och U-lag, där U-laget också blir en brygga för yngre spelare från

Stallarholmens SK. Första kommunderbyt spelas borta mot Ärla på Åsborgen 27/5.

### Spel i sjuan

För U-laget som spelar i div 7 norra Sörmland är inte serieindelning och spelordning fastställd ännu men kommer att bli inom kort.

Vi kan väl räkna med att det blir ungefär samma lag som förra året i serien. Frågan är väl mest om det blir premiär hemma eller borta och när.

Håll utkik på hemsida och sociala medier för aktuella matchtider och eventuella ändringar.

Jörgen Arrebäck

akademin får chansen att möta fysiskt tyngre motstånd. Kanske till och med få speltid i A-laget.

Filosofin fungerar, alla spelare på seniornivå i år är fostrade i klubben, några sen barnsben andra sedan ungdomsåren i akademien. Truppen ser bra ut och laget är starkt, nu ser vi fram emot säsongen i fyran och sjuan.

Jörgen Arrebäck

# Två lag blir ett - U16-truppen bantas till 22 spelare

BK Sport har haft två P09-lag ända sedan 2017.

Men från och med säsongen 2025 är det ett lag som gäller.

Från att ha haft två lag i seriespel och totalt 38 spelare 2024 så kommer spelartruppen i år att bestå av runt 22 spelare.

Anledningen är att vi inte har tillräckligt många spelare för att mönstra två lag. I dagsläget är 21 spelare klara – 2 målvakter och 19 utespelare.

Fem spelare har anslutit från andra lag, nämligen Elliot Simu och Simon Erlandsson, båda Skogstorps GoIF, samt Zein Ali Fraih, Syrianska



Eskilstuna IF, Noham Berhe, Västerås BK 30 och Nftaliem Misgna, Västerås IK. Vi hälsar våra nya killar med familjer varmt välkomna till BK Sport U16.

Nya huvudtränare för laget är Stefan Törnkvist och Henrik Solheim, som tillsammans bidrog till att spelarna i "Sörmlandsgänget" i BK Sport U15 gjorde stora

framsteg och fina resultat säsongen som gick.

Klart är också att Christer Eriksson, som varit med på lagets resa sedan 2016 och huvudtränare merparten av åren, tar ett kliv tillbaka och rycker in som ledare vid behov.

Övriga i ledarstaben är målvaktstränaren Jakob Rundqvist, Janne Strömberg är administrationsansvarig samt Jesper Stridh som är ny fystränare i föreningen. Laget tränar tre dagar i veckan – på måndagar, onsdagar och torsdagar.

Janne Strömberg

## Sport U16 ett av fem Sörmlandslag i ny Regional serie

Planen från början var att BK Sport U16 skulle spela P17 Regional serie säsongen 2025. Så blir nu inte fallet.

Anledningen är att sex fotbollförbund i Svealand beslutat att införa P16 Regional serie i år och eftersom den serien också är kvalificering till kvalet till P17 Region div 1 2026 så kommer vi att delta i denna serie.

Serien är öppen för lag från Sörmland, Västmanland, Örebro län, Uppland,

Dalarna och Värmland. Från Sörmland är fem lag anmälda, nämligen BK Sport, IK Viljan Strängnäs, FC Kallfors, Katrineholms SK FK och Syrianska FC från Södertälje.

Antalet anmälda lag avgör om det blir gruppspel med slutspel eller en rak serie. Totala antalet matcher under säsongen ska ligga på mellan 18 och 22 per lag. De två bäst placerade lagen från Sörmland är behöriga att delta i kvalspel till P17 Regional serie hösten 2025.

### Bra att veta om serien

- \* Det blir cirka 4 matcher i månaden.
- \* Seriespelet startar i början av april och avslutas i slutet av oktober.
- \* Krav på konstgräs i april och oktober.
- \* Matcherna spelas på helgerna om inte föreningarna kommer överens om annat.
- \* Tredomarssystem.

Janne Strömberg

# U19 spelar Södra Svealands Cup under våren

Det blir tufft matchande för Sports U19 under våren. Förutom spel i P19 Regional så kommer laget delta i Södra Svealands Cup.

Försäsongen är i full gång under Casper Gustafssons ledning för Sports U19 med träning tre dagar i veckan. Nytt för säsongen är inlagda fyspass med Jesper Stridh för att förbättra grundstyrkan och förebygga skador.



Fys med Jesper.

Det kommer behövas för laget kommer att matchas flitigt av Casper med seriespel i P19 Regional och Gothia Cup i sommar. Laget spelade en internmatch i januari, förstärkta av några spelare från Sports U16. Första februari möter man



Vinnande lag i internmatchen.

TNIS U19 i en träningsmatch och sen rullar säsongen på.

Men innan Gothia Cup i sommar väntar alltså spel i Södra Svealands Cup under våren.

Värmlands FF administrerar cupen som tidigare hette NaFu Cup. 17 lag är anmälda till spel i P19, de är indelade i tre grupper med 5-6 lag i varje, där lagen under vecka 9-13 spelar enkelmöten.

Efter avslutat gruppspel spelar gruppsegrarna och bästa tvåan semifinaler under april och absolut senast 1:a maj och Cupfinalen spelas sedan

någon gång under maj/juni, lagen får själva komma överens om när det passar att spela den. Bästa gruppetta är hemmalag i finalen.

Så här ser Sports grupp ut:

- \* BK Sport
- \* IFK Kumla
- \* Irsta IF
- \* Karlslunds IF FK
- \* Katrineholms SK FK
- \* KB Karlskoga FF

För Sports del så innebär det alltså att 5 matcher skall in i schemat innan semifinalerna börjar i april.

Jörgen Arrebäck

## Vi behöver fler händer och fötter

Varje gång du kan vara med gör skillnad



Hör av dig på [kansli@bksport.se](mailto:kansli@bksport.se)

# Försäsongen i full gång med träning & matcher

Vilan är över för alla som älskar fotboll. Samtliga lag har kommit igång med träningen inför kommande säsong.

Flera lag tränar ett par gånger i veckan, andra mer vissa mindre beroende på i vilken nivå och ålder man är. Våra ledare för de yngre lagen gör ett fantastiskt arbete med sina barn och unga för att få dem motiverade och hitta glädjen i en lagsport.

På seniorsidan och i akademien är det flera nya som klivit fram som tränare och ledare med hög motivation och driv.

Detta innebär också att många lag nu också börjat spela träningsmatcher, lite beroende på när tävlingssäsongen startar förstås.

Här kan du se de matcher som är inbokade i februari just nu men tänk på att den visar vilka lag som är igång och matchar just nu inte om matchen är hemma eller borta.

**Håll koll på hemsidan och social medier för aktuella matchtider, hemma eller bortamatch och eventuella ändringar.**

Jörgen Arrebäck

## Matchkalender BK Sport Februari

1/2	P15 - FC Somtuna
1/2	P12 - IFK Eskilstuna
1/2	U19 - TNIS U19
8/2	P15 - City blå
8/2	P12 - BP P13-3
8/2	P12 - BP P13-33
8/2	U16 - IK Frej U16
15/2	A-lag - Skogstorp
15/2	U16 - Västerås IK
15/2	P15 - IFK Eskilstuna
15/2	U19 - Stenkvista
22/2	A-lag - Järna SK
23/2	U16 - Enköpings SK

## Stötta GulSvart 2025 - Supportermedlem 250:-

Halva pengan går direkt till det lag i klubben du vill bidra till, den andra halvan går till klubbkassan.

Du får inträde till alla hemmamatcher hela säsongen för 250:-, får förmånliga priser i kiosken på matchdagarna samt specialerbjudanden i klubbshoppen.

**Gör så här:**

**1 Skanna koden.**

**2 I meddelandefältet skriver du ditt namn och om du vill stödja något enskilt lag.**

**Ger du bort medlemskapet så skriver du mottagarens namn och mobilnummer.**

**3 Swisha.**

**Du får sedan ett medlemskort som MMS efter några dagar.**

