

SPORTKLUBBEN

NR 7 2018 • ETT MAGASIN FÖR MEDLEMMAR I ÖREBRO SK



2018
ETT JUBILEUMSÅR
ATT RÄKNA MED





ÖSK 110 ÅR



Sportklubben är ett idéburet magasin för medlemmar i ÖSK Fotboll. Tidningen görs av ÖSK-supportrar för ÖSK-supportrar. Vi tror att engagemang och idealitet kommer att ta klubben framåt.

REDAKTIONEN:

Krister Linnér, Christer Blohm, Erik Fjårem, Niklas Sandberg, Adam Pettersson, Sandra Almqvist

KONTAKT:

Örebro Sportklubb Fotboll
att. Sportklubben
Rudbecksgatan 52G
702 23 ÖREBRO

oskfotboll.se

Twitter: @oskfotboll

facebook.com/oskfotboll1908

instagram.com/oskfotboll

OMSLAGSBILD:

Mikael Sundberg

ÖSK firar 110 år den 28 oktober 2018. Mer information om firandet kommer under sommaren

Sedan 1908 har vi spelat fotboll i Örebro och mycket har hänt genom åren.

Vi har sett Örebro växa med mer än 100 000 invånare sedan vi startade. Vi har sett generationer av spelare och publik vandra in och ut ur både klubben och livet.

Våra relationer är starka och långa oavsett om vi spelar i medvind eller motvind. Vi har spelat fotboll i alla väder och vi har spelat fotboll genom två världskrig. När vi startade var fotboll en angelägenhet för få, i dag är vi en del av världens största idrottsrörelse. Fotboll är i dag gemenskap, tillhörighet och den energi som behövs för att skapa bättre och varmare platser att leva på.

Vi har jublat mer än vi deppat, vi har skrattat mer än vi gråtit och vi minns våra stolta stunder precis som vi minns de gånger då allt gått emot oss. Att vi trots 49 år i den högsta serien fortfarande väntar på att kalla oss bäst i Sverige gör oss bara ännu mer passionerade i det vi gör. När ÖSK spelar skapar vi mening i människors liv, vi skapar en anledning att träffas och att känna.

Vi är ÖSK, men vi är ingenting utan dig.

INNEHÅLL

SPORTKLUBBEN NR7 2018



ALBIN GRANLUND

“Nyförvärvets dolda talang”

Sida 10



BRENDAN HINES-IKE

“Livet som vegetarian”

Sida 34



TANKAR OM ÖSK

Experterna tycker till

Sida 22

- 4 Nya styrelsemedlemmar
- 6 ÖSK-Hammarby 50-50
- 15 Vad betyder ÖSK för dig?
- 16 Tur och retur Brasilien
- 24 Från 100 till 110 på tre minuter
- 29 Vad betyder ÖSK för dig?

- 30 Ny ordförande: Carl Pauly
- 32 ÖSK-Quizen
- 36 Behrn Arena får nytt gräs
- 38 Stålis, lagets hjärta
- 40 Mitt liv som fotbollsmorsa
- 42 Ny marknad- och eventansvarig

Årsmöte och ny styrelse



ÖSK Fotboll fick en delvis ny styrelse vid årsmötet i mars. Efter elva år på posten valde Björn Åqvist att lämna uppdraget. Carl Pauly, chef på rekryteringsföretaget Mercury urval, tar nu över ledningen i styrelsen. Han har ett förflutet bland annat som ordförande i Rynninge IK.

Urban Hammar, känd fotbollsprofil i länet, både som spelare och tränare, är ny i styrelsen. Mia Spendrup som driver Loka Brunn, Grythyttans gästgivaregård och Måltidens Hus är också ett nytt namn.

Styrelsen utsågs i sin helhet också att leda ÖSK Elitfotboll AB.

Detta är ÖSK:s nya styrelse för verksamhetsåret 2018:

Ordförande:

Carl Pauly

Ledamöter:

Karin Sliwiska
Urban Hammar
Kent Norström
Mia Spendrup
Jasmin Benca
Mats Domberg
Efwa Nilsson.

Lämnade styrelsen gjorde Per Gawelin och Björn Åqvist.

GÅ PÅ MATCH



KÖP BILJETT

WWW.OSKFOTBOLL.EBILJETT.NU

Örebro SK-Hammarby IF

50-50

Örebro och Söders stolthet Hammarby IF har en del gemensamt. Det man verkligen kan uppmärksamma i år är att båda lagen kommer att göra sin 50:e säsong i fotbollens ädlaste rum i Sverige.

Hammarby gjorde sin första säsong i Allsvenskan redan då den startade säsongen 1924/24. För ÖSK kom det att dröja fram till säsongen 1946/47 innan man spelade i högsta serien. Då fanns inte Hammarby kvar i Allsvenskan.

Det första allsvenska mötet mellan de båda klubbarna fick vänta till 1961. Det blev en jämn match på Eyravallen. De nära 10.000 på läktarna fick se hemmalaget ta ledningen med både 1-0 och 2-0, Rolf Wiberg respektive Gunnar Burström, såg till att den legendariska målvakten Sven Lindberg fick vittja sitt nät. Då hade det bara gått 12 minuter

av matchen, men innan pausvilan var det kvitterat. I mitten av andra halvlek såg Axel "Acke" Eriksson till hade båda poängen hamnade i Stockholm. Sedan dess har lagen mött varandra 59 gånger. Skall man skriva till det lite så är det faktisk så, hur otroligt det än låter, att det enda som skiljer klubbarna åt resultatmässigt under alla de år som gått sedan första mötet är Axel "Acke" Erikssons mål i det första allsvenska mötet.

Man har spelat mot varandra 60 gånger i högsta serien. ÖSK har vunnit 25 av dessa matcher, tio av dem har slutat

oavgjort och sålunda har Hammarby stått som segrare 25 gånger! Minst sagt jämnt! Det är inte nog med det, ÖSK har gjort 87 mål, Hammarby 88. Frågan är då: Finns det några andra lag som spelat så jämnt med varandra?

Största segern för ÖSK kom hemma på "Vallen" 1970. Matchen slutade 5-2, målrikt så det räckte, detta trots att båda lagen hade var sin VM-målvakt mellan stolparna. I ÖSK-målet stod Sven-Gunnar Larsson, i Hammarby Ronnie Hellström. I bortalaget återfanns för övrigt en rad tunga profiler som Tom Turesson, Janne



Första matchen i Allsvenskan mellan ÖSK och Hammarby på Eyravallen 1961. Bortalaget vann med 3-2.

Sjöström och "Kenta" Ohlsson. Den trion är för övrigt de spelare i Hammarby som spelat flest matcher mot ÖSK i allsvenskan, 21 matcher, 17 matcher respektive 16 matcher. Janne Sjöström är också den spelare i Hammarby som gjort flest mål på ÖSK, sju stycken. Thomas Sjöberg, i ÖSK 1978, gjorde 5 matcher mot ÖSK. Mikael Lindqvist, i ÖSK 1992-93, gjorde 2 matcher mot ÖSK.

Dan Sahlin, i ÖSK 1996-98 gjorde 1 match mot ÖSK. Christer Fursth, i ÖSK 1988-94, gjorde 10 matcher och 1 mål mot ÖSK. Paulinho Guara, i ÖSK 2010, har gjort en match mot ÖSK och dagens ÖSK:are Nahir Besara har också spelat en match mot ÖSK.

Det finns även spelare som representerat båda klubbarna men som inte har spelat mot

ÖSK, en av dem är Petter Furusetth som spelade för ÖSK 2004 och gick till Hammarby säsongen därpå.

Över 500.000 åskådare har sett ÖSK spela mot Hammarby sedan 1961. Publikrekordet sattes i september 2016 då 23.212 såg lagen dela på poängen (naturligtvis) på Tele2-arena i Stockholm. Den högsta publiksiffran i Örebro

är 10.800. Det var 1971. Med både 2015 och 2016 var man mycket nära att slå rekordet. Då var det 10.486 respektive 10.362 som såg på.

Vilket lag är då bäst? Ja, kan den allsvenska marathtabellen ljuga? Säsongen 2010 passerade Örebro SK Hammarby, idag ligger ÖSK på en elfteplats och sålunda Hammarby på den tolfte. Grattis ÖSK till den 50:e säsongen i den högsta serien!
Grattis Hammarby till den 50:e säsongen i den högsta serien!



Thomas Nordahl i kamp mot Hammarby-försvaret hemma 1977. Matchen slutade 2-1 till Hammarby.

KOMMANDE HEMMAMATCHER



ÖREBRO SK - HAMMARBY IF
SÖNDAG 13 MAJ 17:30

ÖREBRO SK - KALMAR FF
TISDAG 22 MAJ 19:00

ÖREBRO SK - IF ELFSBORG
SÖNDAG 8 JULI 17:30

ÖREBRO SK - MALMÖ FF
LÖRDAG 21 JULI 16:00

ÖREBRO SK - BK HÄCKEN
SÖNDAG 5 AUGUSTI 17:30

ÖREBRO SK - IF BROMMAPOJKARNA
LÖRDAG 11 AUGUSTI 18:00



“Det är viktigt att göra något produktivt på fritiden”



Hur många huvudstäder i världen kan du? ÖSK:s nyförvärv Albin Granlund från Finland kan varenda en. Den nya högerbacken har med sina geografikunskaper och studier fullt upp även utanför planen.

När Sportklubben träffar Albin har han precis kommit från ett dubbelpass med laget. Att träna med laget har varit en sällsynt vara under hela försäsongen för Albin. Under en träningslandskamp med Finland ådrog han sig en knäskada. I den 43:e minuten mot Jordanien fick han kliva av, det var början på en uppförbacke som man inte vill uppleva som spelare i en ny klubb.

- Jag hann träna med laget en månad i december, det gick ganska bra. Efter knäskadan blev det lite svårt. Det är alltid tufft som ny när något sådant händer. Det är viktigt att vara med från början, lära sig spelsystem, visa tränarna vad man är bra på. Det har varit tråkigt att följa alla matcher från läktaren under försäsongen, men jag har kört på ganska bra. Nu börjar det närma sig och snart är jag med igen.

Med skadan kom rehabilitering och mycket egen fritid. Vissa fotbollsspelare kan bli rastlösa när träningen för dagen är avklarad eller när domaren blåser av matchen. Men för Albin har fritiden varit en stund att utveckla sina akademiska färdigheter. Genom sitt proffsliv har han valt att satsa på att utbilda sig på universitetsnivå. Hans vilja att lära sig saker utanför planen märks inte minst på hans geografikunskaper.

- Jag har ganska bra kunskap om huvudstäder. Det började med att jag spelade ett geografispel med min kompis och det slutade med att båda kunde alla huvudstäder och länder i världen. Geografi är egentligen ingen passion, det har blivit en liten kul grej. Det var ren tävlingsinstinkt att jag ville vara bättre än min kompis och han ville vara bättre än mig. Det tog faktiskt inte så

lång tid att lära sig, det går ganska snabbt om man verkligen försöker.

Är ditt geografiintresse något som har blivit känt i laget?

- Ja, vi hade en slags frågesport där man skulle säga något om sig själv. Så skulle de andra gissa om det var sant eller falskt. För mig handlade det om att kunna alla huvudstäder i världen. De flesta gissade att det var falskt. När det kom fram att det var sant så började dem testa mig direkt, jag klarade testet.

Hur går det att kombinera studier med fotbollskarriären?

- Jag tycker det går bra. Det är bra att ha någonting att göra på sidan av. För mig är det viktigt att göra något produktivt på min fritid också. Istället för att bara sitta och spela Playstation eller se på film så vill jag försöka få någonting gjort efteråt. Det känns jättebra att man får lite balans till fotbollen. Jag säger till de yngre spelarna att de ska tänka på det.

Hur känner du att den generella synen är på att kombinera utbildning med professionell fotboll?

- Jag tror de flesta tycker att det är positivt. Spelare i Sverige och de som kommer från mitt hemland Finland tjänar inte så mycket att man är ekonomiskt oberoende efter karriären. Det känns som ett ypperligt läge att under de år man spelar kan fixa med sin utbildning vid sidan om. Naturligtvis så länge det inte påverkar ditt fotbollsspelande och att du inte blir allt

för stressad eller har för mycket att göra. Jag tror att alla tränare och klubbar stöttar sådant.

Hur viktigt tycker du att det är att ha en utbildning att luta sig på efter spelarkarriären?

- Jag tycker att det är jätteviktigt. Alla har ju olika ambitionsnivåer och vad de vill göra efter spelarkarriären. Det beror helt på vad man vill bli och vill göra. Jag har ett driv som jag tror många andra spelare har, man vill göra någonting och man vill göra det bra. En ny karriär börjar efter fotbollen och där vill man gå så långt man kan. Då tycker jag att det är bra att ha en utbildning. Det kan vara vad som helst, det behöver inte vara en högre universitetsutbildning. Det kan vara en annan utbildning också, bara något man kan luta sig på. Någon grund som man kan jobba vidare på, när det är dags att sluta med fotbollen.

Som ungdom kan det ibland vara lite kämpigt att fokusera på både fotboll och skola. Vad har du för tips till ungdomar som vill kombinera fotboll och skola?

- Det är ganska tufft faktiskt, jag förstår ju det också. Det är liksom mycket nytt och man får en "wow-känsla" när man kommer in i proffsfotbollen eller seniorfotbollen. Då förstår jag att det kan vara svårt att fokusera på skolan. Mitt tips är väl att göra något i alla fall. Jag har till exempel som mål att ha en kurs pågående. Säg att jag under två månader kanske klarar en kurs, vilket inte är så mycket. Men studerar jag flera år blir det ganska många kurser som blir avklarade tillslut. Sitt inte bara och spela Playstation och kolla på Netflix, det kan man också göra. Men gör något annat av dagen,

något produktivt. Det är mitt tips egentligen.

Albins driv för att ha ett produktivt liv utanför planen har inte på något sätt hämmat hans fotbollskarriär. Med landskamper för Finland och efter att ha blivit utsedd till ligans bästa högerback av journalister var målet att spela utomlands. Flyttlasset gick till andra sidan Östersjön och närmare bestämt Örebro. Ett val han är väldigt nöjd med.

- Hittills har jag ingenting som jag kan klaga på. ÖSK har tagit emot mig väl, både klubben och spelarna i omklädningsrummet. Det är en jättepositiv bild jag har fått hittills. Det känns som en trygg miljö att jobba i. Klubben bryr sig om spelarna och det är en bra kamratskap, samtidigt som det finns en tävlingsinstinkt.

Finns det några skillnader att vara proffs i Sverige och Finland?

- Det var en av orsakerna till att jag kom till Sverige. Det är en högre nivå här, det märkte jag direkt. Det är en bredare trupp med många riktigt bra spelare och det är lite högre tempo i spelet. Det finns ett större taktiskt kunnande i Sverige, hittills vad jag har märkt i alla fall. Det känns som att flera spelare har en större grundkunskap om det taktiska. Det kanske är dem största skillnaderna hittills.

Vad har du tagit med dig från landskamperna med Finland?

- Jättemycket, det har varit både roligt och varit en ära att få representera sitt hemland. Jag har inte spelat på sån hög nivå tidigare, så jag har





tagit med mycket. Man lär sig en hel del när man är på landslagssamlingar. När man får spela med spelare som till exempel är i Bundesliga och andra bra ligor i Europa. Det har varit jättegivande fotbollsmässigt. Men också fina erfarenheter som att spela mot till exempel Kroatien och Modric som är världsspelare. Det har varit helt otroligt, jättekul att få spela såna matcher. Sen att verkligen att få spela matcherna, inte bara åka med utan faktiskt vara på planen. Det har varit speciellt och fint. Det är sånt som man minns efter karriären.

Under matchen mot Kroatien florerade Interstjärnan Ivan Perisic ett par gånger på Albins kant. När vi frågar honom hur det var att spela mot honom, så behöver han inte svara långt för att man ska förstå vilka kvalitéer kroatien hade.

- Jag spelade mycket mot honom i matchen mot Kroatien, han var bra!

Vad betyder ÖSK för dig?



David Hultman
Musiklärare
Västervik

Roligaste matchen?

- När jag bodde i Örebro så var det nog när vi mötte Elfsborg.

Vad är ditt starkaste ÖSK-minne?

- Matchen som jag minns med glädje är matchen mot Assyriska 2006. Där till och med min icke fotbollssintresserade fru tyckte det var spännande.

Vad betyder ÖSK för dig?

- ÖSK betyder väldigt mycket för mig. Jag tittar på alla matcher på tv. Det är en kärlek som jag försöker föra vidare till mina barn.



Pernilla Hoflin
Ekonom
Örebro

Roligaste matchen?

- Storlagsmatcher ger en viss stämning men jag gillar även mötet med mindre lag.

Vad är ditt starkaste ÖSK-minne?

- På 80-talet med 12000 i publiksiffra på Vallen. ÖSK mot IFK Göteborg. Himlen var svart, det var åska och blixtrar.

Vad betyder ÖSK för dig?

- Jag har varit ÖSK-are sedan 80-talet. Gick då med mina kompisar och numera med min familj. Årskort sedan 2012.



Lennart Bondeson
Kommunalrådet
Örebro

Roligaste matchen?

- Roligaste matcherna är när läktarna är fyllda.

Vad är ditt starkaste ÖSK-minne?

- Starkaste minnet är från hösten 2006 då ÖSK slog Assyriska i en mycket dramatisk och avgörande match och kom tillbaka till Allsvenskan.

Vad betyder ÖSK för dig?

- ÖSK har stor betydelse. 1000 - tals örebroare skapar stolthet, glädje och spänning.

Tur och retur Brasilien

Tänk dig att få jobba med fotboll i fotbollens vagg. Landet med flest VM-guld genom tiderna och en fotboll som får även den stelaste att vilja röra på benen. Det är precis vad ÖSK-tränaren, Jimmy Högberg fick göra.

Curitiba i Brasilien fick under sommaren 2014 ta emot tusentals fans från hela världen när man var en av värdstäderna för fotbolls-VM. Man har också tagit emot flera svenska företag som senare har stationerats där. Staden som ibland kallas Brasiliens svenskaste stad kom att få ytterligare svensk anknytning när man 2017 hälsade Jimmy Högberg välkommen. ÖSK-tränaren fick en roll som Performance Manager i klubben Atletico Paranaense och han blev rik på erfarenheter både på och utanför planen. Erfarenheter han hoppas kunna använda sig av när han nu är tillbaka på tränarbänken i Örebro.

- Det är fantastiskt att få möjligheten att jobba i ett land som är så mycket fotboll som det kan bli. Det är en mix av passion för sporten, men också en mix av den sydamerikanska kulturen. Den där ostrukturerade kulturen, mañana mañana typen (man gör sin uppgift senare

hellre än på direkten). Sedan har vi den politiska korruptionen. Att få alla de här aspekterna av fotbollen, alla de här angreppsätten på sporten är grymt häftig. Det här äventyret som jag brukar kalla det har innefattat så mycket. Att få vara mitt i en storklubb, där man får utbilda ledarna och samtidigt få lära sig otroligt mycket själv. Matcherna i sig är väldigt annorlunda i Brasilien. Det händer mycket mer saker, kaotiska grejer liksom. Saker som man kanske inte räknar med. En bollkalle som blir utvisad och så vidare.

Under tiden som Jimmy jobbade i Atletico Paranaense var det flera av spelarna som hade fina meriter i bagaget. En av dem var Lucho González med bland annat 45 landskamper för Argentina och flera ligatitlar med portugisiska Porto. Där fanns även Grafite som skapade radarpar med Edin Dzeko när Wolfsburg mycket överraskande vann tyska Bundesliga 2007/2008.



Men i den brasilianska klubben fanns också flera unga talanger som Jimmy var imponerad av.

- De är inte rädda för att släppa in unga spelare väldigt tidigt. De är till exempel inte rädda för att spela en 18-åring i Copa Libertadores, Sydamerikas motsvarighet till Champions League. Vi hade bland annat två stycken spelare som spelade i vårt U-17-lag som också var startspelare i Brasiliens U-17 landslag. Det är rätt läckert att se, hur bra de där 17-åringarna är.

Din roll var Performance Manager, kan du berätta mer om den rollen och vad du fick göra?

- Jag var anställd av ett amerikanskt bolag som bland annat är kända för att jobba med det tyska landslaget sen 2004. De åker runt till klubbar och landslag som konsulter inom fys, det var dem som anställde mig för att komma till klubben.

Trots att Jimmy anställdes av en konsult så hade den brasilianska klubben scoutat honom.

-Klubben ville att jag skulle knyta samman fys och fotboll i de utbildningar jag skulle göra där. Mitt jobb var inte att ha ansvar för ett lag, som manager var det mer att ha en övergripande blick över alla lagen i klubben och hjälpa dem på både kort och lång sikt. Jag tog inte några beslut i klubben, utan jag var mer en konsult som gav råd: "Mitt tips är att ni borde göra så här eller oftast borde ni göra så här". Jag höll utbildningar ungefär en gång i veckan, formellt i ett klassrum. Det skedde även varje dag i träningsmiljöer, på gymmet och i möten med tränare.

Generellt i Brasilien har företagen och butikerna väldigt många anställda, det är en stor skillnad

emot hur det är Sverige. Det var något som Jimmy mycket väl märkte när han var där.

- I klubben hade vi 200 anställda i en klubb som är ungefär lika stor som ÖSK. Jag jobbade med ungefär 45 av dem. Det var en stor utmaning att få dem att prata samma språk och bli skickliga på att kommunicera med varandra. Att få dem att inte tänka att någon annan löser det eller att vi löser det imorgon. Det är lätt att kommunicera med fyra personer som vi är i vårt tränarteam på ÖSK, men de är ju över 40 personer.

Att försöka få 45 anställda att dra åt samma håll var inte den enda utmaningen för Jimmy.

- Det är en utmaning som svensk att lära dem massa saker om fotboll. Hur man ska träna, hur man ska tänka, och strukturera saker och ting. Allt detta för ett gäng människor som ser sig själva som bäst i världen i fotboll och det är dem också om man utgår från att de har vunnit VM 5 gånger. Men det betyder inte att alla människor, alla klubbar gör sakerna bäst i världen hela tiden. Det blev mitt jobb att få dem att förstå det, att även fast dem har vunnit VM flera gånger så finns det utrymme att göra saker ännu bättre.

Vad tar du med dig från tiden i Brasilien till ÖSK?

- Det kan vara alltifrån hur man gör en videogenomgång med laget till hur man gör en övning på planen. Jag lärde mig jättemycket av dem, de personer som är där jobbar på väldigt hög nivå.

En av medarbetarna till Jimmy var Marcelo Lins som var chef för fysträningsavdelningen och har



även jobbat för Bayern München. Han var med i tränarteamet som vann Champions League tillsammans med Jupp Heynckes och jobbade även med Luis Van Gaal.

- Det är så mycket man tar med sig därifrån. Så som när vi sitter i möten här på ÖSK och planerar, då säger jag saker som: "Men så här gjorde de i Brasilien, det här är en bra grej". Ett exempel idag var när vi pratade periodisering av träning, hur ska vi sätta samman en träning idag, imorgon, nästa vecka och så vidare. I Brasilien lärde jag mig en del om hur Van Gaal jobbar. Jag pratade med Marcelo Lins om hur Van Gaal jobbade med periodisering, fick lite tips och så. Det kunde jag lyfta fram för Axel (Kjäll) och Daniel (Bäckström) idag.

Under försäsongen och speciellt cupspelet kunde man se att ÖSK ofta avgjorde sent. Spelarna visade tidigt på säsongen att de orkar springa alla 90 minuter och behålla fokuset. Med sin

specialitet inom fysträning är Jimmy en av orsakerna till det. Men själv menar han att bara orka mycket och ha en bra fysik, inte automatiskt gör en till ett bra fotbollslag.

- Fysen är en del av fotbollen och är en av fyra delar som hänger samman. Det är fysen, det mentala, det tekniska och det spelförståelsemässiga. Dessa fyra delar måste samverka för att det ska bli en så bra fotbollsrepresentation som möjligt. Att kunna springa mycket betyder inte att man kan spela bra fotboll, utan man måste verkligen jobba som ett lag. Man behöver förstå vad man ska göra vid en offensiv omställning eller förstå vad man ska göra när man pressar högt eller lågt. Men att säga att vi nu ska vara ett löpstarkt lag och därför ska vi ha massa löpträning, det är något som vi inte tror på riktigt. Det är en klassiker som man hör ofta från media till exempel. "Det här laget är inte tränande nog, dem har förlorat fyra matcher i rad".



Intervjun rullar på och Jimmy ser till att det han säger inte är allt för invecklat eller nördigt. Man märker hur mycket han brinner för träning och speciellt fys. Anledningen till det brinnande intresset kommer dels från en ganska känd filmserie.

- Jag har varit superintresserad av fysträning sen jag var liten. Jag har tydliga minnen där jag tränade både mig själv och tränade kompisar, vi var inte mer än 9-10 år. Ibland när tränaren var borta höll jag i passen och då var det mycket fokus på fys, eftersom jag gillade det. Jag har alltid haft en passion för det, jag vet inte riktigt var det kommer ifrån. Men den har funnits där och har utvecklats mycket redan sen jag var liten genom att jag höll på med många olika sporter själv. Jag tittade också på kampsportfilmer med Bruce Lee och Rocky. Ofta fanns det träningsmoment i de filmerna som jag blev väldigt inspirerad av. Då fanns det inte YouTube eller liknande. Idag kan du som ung hitta mycket mer övningar och dylikt på nätet. Förr tittade man på Rocky och tyckte att det var coola övningar de gjorde och kul träning liksom.

Du nämnde att unga kan hitta övningar att göra på internet, finns det inte en risk med det också? Att unga personer gör övningar som kan skada dem eller som inte gynnar deras träning.

- Med internet kommer det ett informationsflöde som är väldigt stort och om man inte riktigt vet vad man ska leta efter finns det alltid en risk. Man kanske hittar en övning till exempel som egentligen är dålig för en, som inte är den bästa övningen. Men man väljer att göra den ändå.

Det finns alltid en risk när man har för mycket information.

Jimmy jobbar ibland med Svenska Fotbollsförbundet och där pratar han en del om just övningar på internet.

- Jag brukar säga: "Hitta gärna saker på internet och på YouTube och så vidare. Men då behöver ni ha en förståelse för vilka övningar ni väljer". Man kan hitta övningar från brottning och alla möjliga sporter som passar jättebra för fotboll men det kan vara väldigt många övningar som inte passar för fotboll. Det gäller att välja och vraka och filtrera bort det som inte är viktigt.

Hur viktig är kosten i kombination med fysträning?

- För att prestera bra pratar man om tre övergripande faktorer. Träningen givetvis, sen är det kosten och vilan. Alla tre delar behövs. Kosten är en viktig del och faller den kommer prestationen inte bli lika bra. Vi försöker jobba mycket med att utbilda spelarna. De lever ett liv utanför fotbollen och det gäller för dem att ta kloka beslut över tid, få dem att tänka på hur deras vecka ser ut till exempel. Man kan äta dålig mat dagen innan match och ändå vara bra, men man kan inte göra det under en lång tid. Vi har en app i telefonen där spelarna får fylla i hur man sovit dagen innan, hur många timmar och vilken kvalitet. Men också hur maten varit, vilken kvalitet den hade. Det är ett sätt för dem att reflektera över hur dem äter och dricker.

Experterna tycker till

Sportklubben frågade fyra fotbollsexperten om deras tankar kring ÖSK



Olof Lundh - TV4 & Fotbollskanalen

Vem tycker du är den bästa spelaren i ÖSK?

- Nahir Besara. ÖSK:s poängmaskin är svårstoppad och står både för mål och assist.

Vad tänker du när du hör ÖSK-fotboll?

- En potential som då och då flamar upp men som inte håller, främst av ekonomiska skäl.

Hur går det för ÖSK den här säsongen?

- Tror att det blir tufft och man hamnar på nedre halvan.



Daniel Kristoffersson - Expressen

Vem tycker du är den bästa spelaren i ÖSK?

- Nordin Gerzic. Han kanske inte är den bästa spelaren, det kan det ju säkert vara delade meningar om, men Nordin är en lite personlig favorit. Det känns som han har varit med i evigheter och är alltid bra att snacka med. Vare sig om ÖSK har förlorat eller vunnit. Sedan har han en fin fot, en spelstil som jag gillar och räds heller inte att spela lite fult.

Vad tänker du när du hör ÖSK-fotboll?

- Då tänker jag främst på två spelare. Dan Sahlin och Mirosław Kubisztal. Två allsvenska kultprofiler som jag är uppväxt med. Två av allsvenskans vassaste avslutare alla kategorier och två spelare man såg upp till som liten. I mer modern tid tänker jag på det trevliga bemötandet på Behrn Arena och att ÖSK sällan får uppskattning för sitt spel, som ibland är riktigt kul att kolla på. Dessutom tänker jag på den alltid lika patriotiske ÖSK:aren och legendaren Thomas Nordahl som man kan ha många pratstunder med när man kommer till arenan.

Hur går det för ÖSK den här säsongen?

- Jag tror att ÖSK kommer att få det ganska tufft. Dels för att många av konkurrenterna i botten har satsat och dels för att även många topplag har gått ut stenhårt och satsat. Dessutom tror jag att Örebro har en lite för hög målsättning sett till spelarmaterialet. Klaffar allting tror jag att ÖSK kan hamna i mitten. Men börjar det gå emot tror jag att det kan bli en tung säsong. Jag tror ÖSK kommer att få kvala men håller sig kvar i Allsvenskan ändå. Så vi får se ÖSK i Allsvenskan även 2019.



Johan Esk - DN

Vem tycker du är den bästa spelaren i ÖSK?

- Nahir Besara. Känsliga fötter och grymt spelsinne.

Vad tänker du när du hör ÖSK-fotboll?

- Höga berg och djupa dalar. Plus Alex Axén. Inget lag har på slutet blandad högt och lågt så mycket som ÖSK och även om Axén lämnat är det som att han fortfarande är kvar i mitt minne. Den här säsongen kommer bestå av att bygga en ny identitet.

Hur går det för ÖSK den här säsongen?

- Örebro är ett av de där svårtippade lagen som det finns en hel del av i Allsvenskan. Sårbara för skador och inte den bredaste truppen gör att jag tippat laget tia.



Therese Strömberg - Viasat & Expressen

Vem tycker du är den bästa spelaren i ÖSK?

- Jag tycker att ÖSK har en del riktigt bra spelare som man borde kunna få ut mer av än vad man fått hittills, men det är inget snack om att Nahir Besara är någonting extra. Kan han komma igång med sin poängskörd och hålla samma nivå som under sommaren och hösten 2017 redan från start i år kommer han göra stor skillnad.

Vad tänker du när du hör ÖSK-fotboll?

- Jag tänker på Behrn Arena först och främst. Jag älskar arenan och eftersom jag är från Örebro kommer jag ofrånkomligt att tänka på alla kvällar jag spenderade på det som då var Eyravallen när jag var liten. Jag tänker även på Anders Karlsson, Thomas Nordahl, Ivan Stenberg, Patrik Haginge och Nordin Gerzic. Det har blivit många profiler från olika håll genom åren. Min uppfattning är att ÖSK är en sympatisk och familjär klubb och sportsligt har man nått en del framgång det senaste decenniet med tredjeplatsen 2010 och cupsilvret 2015. Åren i Superettan behöver vi inte prata om, ÖSK är och ska vara en allsvensk klubb.

Hur går det för ÖSK den här säsongen?

- Det känns som att man har någonting spännande på gång. Jag tror mycket på Axel Kjäll och även om truppen känns aningen tunn tror jag att man kommer att klara sig bra. Flera unga spelare kommer behöva ta kliv och lär få fin utveckling den här säsongen samtidigt som det finns en stomme kvar från i fjol. Jag satte ÖSK på en tiondeplats i mitt allsvenska förhandstips, så jag får stå fast vid att man slutar någonstans där.

Från 100 till 110 på tre minuter

2008. Fotbollssäsongen 2008 blev finländaren Sixten Boström ny tränare. Premiären slutade med seger. I laget fanns tre av årets nyförvärv; Samuel Wowoah som vänsterback, Magnus Kihlberg centralt på mitten samt Roni Porokara som vänsterforward. Matchens enda mål gjordes av den egna produkten Nordin Gerzic, hans första i Allsvenskan. Under sommaren anslöt Kim Olsen och Robin Staaf och snart kunde nyförvärven Eric Bassombeng, och Bertin Samuel Zé Ndille etablera sig i laget. ÖSK avslutade säsongen på bästa sätt och avancerade sakta med säkert i tabellen. Från det att John Alvbåge och Kim Olsen fanns med på planen samtidigt såg ÖSK:s tabellrad ut så här:

18 9 6 3 31-21 33

Klubben firade med ett flertal aktiviteter under året 100 år.

2009 förlängdes kontraktet med succévärningen Kim Olsen och nye Alejandro Bedoya anslöt från collegefotboll i USA, Tommy Wirtanen och Michael Almebäck betecknades som två ganska oskrivna kort. När en tredjedel av säsongen var spelad hade man etablerat sig på den övre halvan.

Efter en ny period av bra spel och ett flertal vinster, bland annat i en historisk match mot Hammarby på Söderstadion, då Örebro Sportklubb spelade sin 1000:e match i Allsvenskan, var man åter med och nosade på en topplacering. Sedan kom en formsvacka och tre 0-3-förluster på rad räknades in. Säsongen avslutades ändå snyggt och en sjätteplats blev facit. Säsongens spelare blev den unge Michael Almebäck, som året innan knappt platsat i Brommapojkarna, men nu etablerat sig i ÖSK:s

förstauppställning.

2010 blev Mjällby och Malmö årets svåraste motståndare. Tolv förlorade poäng och 0-9 i målskillnad. Några poäng där hade gjort skillnad. ÖSK-laget vann hela 16 gånger, vilket innebar att man efter sista omgången i Trelleborg, kunde ta med sig det lilla silvret hem till Örebro. Offensivt spel var nyckeln, i synnerhet på hemmaplan. Halmstad, Häcken, Elfsborg, Helsingborg, Gefle och Göteborg blev utspelade och ÖSK-lagets snabba kortpassningsspel firade stora triumfer. Ett kvitto på lagets kvalitet var att några av spelarna vid ett flertal tillfällen kallades till landslagsuppdrag. Markus Astvald, Erik Nilsson, Mikael Almebäck och Nordin Gerzic fick under och efter säsongen representera Sverige, Roni Porokara Finland och Alejandro Bedoya USA. Att notera var klubbens snabbaste mål genom tiderna, Alejandro Bedoya gjorde 1-0 mot Kalmar hemma efter bara 16 sekunder (!). Efter sommaren lämnade Kim Olsen klubben för spel i sitt hemland Danmark. Kameruanerna Eric Bassombeng och Bertin Samuel Zé Ndille, liksom brassen Paulinho Guará lämnade klubben efter säsongen. Det gjorde också trotjänaren Patrik Anttonen, som efter 272 matcher valde att söka sig till en annan förening. Han passerade under säsongen också 200 allsvenska matcher för ÖSK.

2011 anslöt flera nya spelare: Patrik Haginge kom från Djurgården, Emil Berger från Degerfors, Josef Ibrahim från Forward, Kushtrim Lushtaku från TSV 1860 München, William Atashkadeh från IFK Göteborg, Kalle Holmberg från Karlslund, Ahmed Yasin, från Forward och Valdet Rama från Hannover 96, senare också Paulo De Oliveira "Paulinho". Alejandro Bedoya



ÖSK - Norrköping hemma på Behrn Arena 26 september 2012. Matchen slutade 0-1

och Michael Almebäck, lämnade klubben under sommaren. Efter en svag vår följde en ordentlig uppryckning som också gav ett rekord i ÖSK-historien. Segrarna mot Norrköping (2-0), Gefle (1-0), Häcken (4-0) och Djurgården (2-0) innebar att laget vunnit fyra matcher i rad utan att släppa in ett enda mål. Det hade aldrig hänt tidigare. Laget slutade sin 44:e säsong i allsvenskan på en 12:e plats i tabellen. Bäste målskytt blev Valdet Rama med åtta fullträffar. Notera också att ÖSK tog ledningen i 20 av matcherna, av dessa förlorade man åtta. Laget lyckades inte vända någon match under säsongen. Åtta 0-1-underlägen blev åtta förluster. Magnus Kihlberg, John Alvbåge och trotjänaren Fredrik Nordback som representerat klubben 304 gånger och gjort 29 mål i seriespel och kvalspel lämnade ÖSK.

2012 hade John Alvbåge och Nordin Gerzic lämnat för spel i IFK Göteborg, ÖSK värvade de meriterade spelarna Tobias Grahm och Daniel Bamberg, samt ytterligare åtta spelare, bland annat Ilir Berisha, de båda degerforsarna

Christoffer Wiktorsson och Peter Samuelsson, samt två nya målvakter, Jonas Sandqvist och Tomer Chencinski. Det blev en av de sämsta säsongöppningarna någonsin. Efter tolv omgångar hade man fortfarande inte vunnit en enda match och endast spelat ihop fyra poäng. Det ledde till tränaren Sixten Boström fick lämna. Ny blev Per-Ola Ljung. Tillfälligt blev det bättre men laget låg fortfarande sist i tabellen, men nu med bara två poäng upp till en kvalplats. Till slut fick man ordning på målvaktsfrågan och lånen Alhassan Kamara från AIK och Shpetim Hasani från IFK Norrköping gav tyngd åt anfalllet ledde det till en fin avslutning av säsongen. ÖSK avslutade med fem matcher i svit utan förlust. Borta mot Malmö FF lyckades man efter en stark insats nå 1-1, vilket innebar att man i praktiken spelade bort skåningarna från chansen att ta guldet. ÖSK blev efter 12 uddamålsförluster näst sist i allsvenskan ÖSK gjorde 31 mål, William Atashkadeh var lagets bäste målskytt med 6 mål på 16 matcher varav 14 från start.

2013 gällde målsättningen – att ta sig tillbaka till Allsvenskan direkt. Det var få lag som hade lyckats med det. Högsta prioritet när det gällde spelartruppen var att knyta en stabil målvakt till klubben. Valet föll på örebroaren Oscar Jansson, ett relativt oskrivet kort. Tobias Nilsson från Åtvidaberg och Ayanda Nkili från IFK Hässleholm blev de övriga nyförvärven. Man inledde med två segrar hemma på Behrn Arena, inget kunde stoppa det svartvita laget. Det blev tio raka matcher i rad utan förlust och hemma tappade man en enda poäng på nio matcher, vilket innebar ett klubbrekord. Det skulle inte bli en enda förlust hemma på hela säsongen. De enda lagen som lyckades knipa poäng i Örebro var Hammarby, Falkenberg och bottenlaget Brage. Kamara kallades hem till AIK. Istället lånades Daniel Gustavsson från samma klubb, Marcus Pode från Mjällby och Nordin Gerzic lånades hem från Göteborg. ÖSK hamnade under hösten i en liten svacka, flera matcher slutade med oavgjort, i synnerhet 1-1. Totalt skulle det bli tio 1-1-matcher under säsongen. Avgörandet skulle inte komma förrän i sista omgången. En regnig, disig och kylig novembereftermiddag på Skarsjövallen i Ljungskile. Oavgjort skulle räcka, till och med en förlust kunde duga så länge inte Sundsvall vann sin match borta mot Landskrona. Shpetim Hasani satte med akuratess matchens enda mål på straff i 52:a minuten. Efter att inte ha förlorat på hemmaplan, spelat elva matcher i rad utan förlust, vunnit nio matcher i rad hemma, var ÖSK tillbaka där man hör hemma.

2014 förstärktes truppen med spelare som Robert Åman Persson från AIK, Samuel Mensah från Östersund och Erik Moberg från Åtvidaberg. Målvakten Jacob Rinne som varit utlånad under 2013 kom åter i klubben. Dessutom fortsatte man att låna Nordin Gerzic från Göteborg och de tidigare AIK-lånen Daniel Gustafsson och Alhassan Kamara blev ÖSK:s spelare. Säsongen startade bra, laget plockade sedan rikligt med poäng under våren fram till den sjunde omgången. Plötsligt gick det inte lika bra och ny skada på Oscar Jansson oroade. Nedflyttningsspöket visade sig. Ljung meddelade också att han skulle

lämna klubben. Alexander Axén fick kliva fram som huvudansvarig med Axel Käll som assisterande. Förstärkta med två nya spelare, Daniel Sobralense och Daniel Nordmark gick det bra. Sommarens satsning gav full utdelning i hemmamatchen mot AIK och Macus Pode, tidigare hårt kritiserad, stänkte inom loppet av fyra minuter in två mål utöver det vanliga. Det blev seger med 4-2, som sedan följdes upp med ytterligare fyra trepoängare och klättring uppåt i tabellen. Var Pode i form inför hösten så var hans radarkompis i kedjan Alhassan Kamara det också. De allsvenska förvaren fick känna på de båda herrarnas effektivitet. Pode hade slagit till med ett rekordsnabbt mål, 8 sekunder, mot Häcken borta. I sista hemmamatchen mot samma Häcken fick man åter känna på det tunga ÖSK-anfallet. Denna gång var det Kamara som stod för underhållningen, inom loppet av sju (!) minuter i första halvlek gjorde han 1-1, 2-1 och 3-1. Ett äkta hattrick! Det var en tangering av klubbens snabbaste hattrick genom tiderna. År 1961 hade Leif Wendt gjort samma bedrift. ÖSK avslutade med nio vinster och bara två förluster och placerade sig till slut på en sjätte plats. Pode svarade för 10 mål och Kamara för 14 mål, vilket också då gav en topplacering i skytteligan. Trotjänaren Magnus Wikström tackade för sig efter säsongen, 217 matcher och 11 mål blev hans svartvita facit.

2015. Med målmaskinerna Kamara och Pode som radarpar på topp och med ett övrigt stabilt lag såg klubben och supportrarna med tillförsikt på den nya säsongen. Truppen förstärktes till en början endast med en ny spelare, den isländske vänsterbacken Logi Valgardsson. ÖSK började säsongen på ett strålande sätt och kunde med segrar över de förväntade topplagen Elfsborg och Malmö i svenska cupen avancera till final. Sedan väntade en tuff period i och med den allsvenska starten. Våren blev historiskt dålig. Efter de inledande åtta omgångarna hade laget skramlat ihop ynka två poäng. Men cupfinalen den 17 maj gav ändå ett styrkebesked, en knapp förlust med uddamålet mot Göteborg visade på goda kvalitéer. Kräftgången i serien fortsatte efter det. Fast förankrade i botten och bara enstaka poäng ramlade in. Det handlande

Pär Ericsson från Kalmar och Martin Broberg från Djurgården anslöt. Men det var först när nästa förstärkning, ÖSK-bekantingen Astrit Ajdarevic anslöt från Helsingborg, som nya linjer tillfördes i spelet. Ajdarevic och Broberg kom nu att spela huvudrollerna i det som på nytt skapade en historisk svit. Sex segrar i rad, en tangering av det allsvenska klubbrekordet, gjorde att man i matchen hemma mot Falkenberg kunde säkra det allsvenska kontraktet. Dessutom hade ÖSK chansen att slå det allsvenska rekordet, som man själva innehar tillsammans med Åtvidaberg, med att göra två mål eller fler i tio matcher i rad. Tyvärr blev det inte så. I den sista matchen för säsongen mot AIK hemma blev resultatet 1-1. Väl så. ÖSK hamnade till slut på en nionde plats. Efter säsongen stod det klart att Eidur Sigurbjörnsson, Marcus Pode, Christoffer Wiktorsson, Ayanda Nkili, Christer Lipovac och Samuel Mensah skulle lämna ÖSK. Redan under sommaren hade Ahmin Yasin lämnat klubben. Bästa målskytt under året blev Martin Broberg som på 15 matcher stod för 10 mål.

2016 blev en något omvänd ÖSK-säsong, höstlaget ÖSK gjorde en mycket bra vår men en mindre bra höst. Under året gjorde tio spelare debut i ÖSK i allsvenska sammanhang, det var Brendan Hines-Ike, Victor Sköld, Alfred Ajdarevic, Martin Lorentzson, Nahir Besara, Maic Sema, Michael Junior Omoh, Ferhad Ayaz, Carl Ekstrand-Hamrén och Sebastian Ring, de tre sistnämnda örebroare. Fem av dem anslöt till truppen under sommaren. Före EM-slutspelet i Frankrike var ÖSK trea i tabellen. Astrit Ajdarevic bedömdes vara en av seriens absolut bästa spelare, vilket ledde till att han blev uttagen till OS-laget. ÖSK fick då klara sig utan Ajdarevic. Fyra tongivande spelare försvann under sommarfönstret ur truppen, givne förstämålvakten Jacob Rinne blev proffs i belgiska Gent, Daniel Gustavsson, en av de bättre målskyttarna, gick till Elfsborg, Kalle Holmberg till svenska mästarna IFK Norrköping och Alhassan "Crespo" Kamara hamnade i BK Häcken. In i laget kom i stället Nahir Besara och började bra med mål i fyra matcher i rad. Victor Sköld, värvades som målskytt, men fick inte till

ÖSK - AIK den 17 augusti 2014. ÖSK vann med 4-2 och Marcus Pode gjorde två mål.





2017 - vinst med 2 - 1 mot Sirius hemma på Behrn Arena

det fullt ut. Michael Junior Omoh och Ferhad Ayaz kom in och rörde om i motståndarnas förvar men såg ut att behöva mer tid på sig för att komma in i ÖSK:s sätt att spela. Efter EM spelades 18 matcher, ÖSK vann fyra av dem. Två mot bottenlaget Falkenberg, en mot Kalmar och en mot Häcken. Vid två tillfällen, mot GIF Sundsvall och Gefle, tappade man tvåmålsledningarna. De tio sista matcherna gav endast en seger och ÖSK sjönk långsamt nedåt i tabellen. Det slutade med en nionde plats, tre placeringar sämre än målsättningen, men med fyra fler poäng än säsongen innan. Bästa målskyttar under säsongen blev Maic Sema och Daniel Gustavsson med åtta respektive sex mål.

2017. I premiärelvan var Johan Mårtensson, Filip Rogic och Kennedy Igboanike nya spelare och innan den första matchen var slut hade också Divine Naah och Yannis Mbombo debuterat. I säsongens andra omgång fick också fransmannen Damien Plessis göra sin första match. När 2017 summerades var det bara Mårtensson, Rogic och Igboanike som var kvar i klubben. ÖSK hade ett tufft inledningsprogram, men det såg lovande ut. Sedan blev det värre, traditionsenligt förlorade man borta mot Elfsborg och Malmö och som vanligt hade man svårt för Sundsvall. Likaså hade man inget att hämta mot de formstarka Stockholmslagen. I mitten av maj vände laget

på trenden. Bortapoäng i Halland följdes upp med en trepoängare Sirius, sedan en överraskande och ovanlig trepoängare borta mot Kalmar som följdes upp med tre poäng seriefavoriten Norrköping. Efter en ännu en Stockholmsförlust, följde ÖSK upp med en propagandaseger hemma mot Göteborg, redan efter en halvtimmes spel hade det svartvita laget en ledning med 4-0. Även i returmatchen i Göteborg fick ÖSK-supportrarna anledning att jubla, då Maic Sema kunde kvittera i matchens 97:e minut. ÖSK:s insats mot göteborgarna var droppen som gjorde att IFK:s tränare fick lämna sitt uppdrag. Därefter blev det också klart att Alexander Axén skulle avsluta sitt uppdrag efter säsongens slut, men redan, efter bortamatchen mot Sundsvall blev Axel Käll ny tränare.

Med segrar mot Sirius borta och Kalmar hemma klarade laget att hålla borta kvalspöket. En bedrövlig avslutning med fyra förluster och 1-8 gjorde att laget till slut hamnade på en elfteplats, den sämsta placeringen på fem år. Bra spel mot de bästa, bedrövligt mot bottenlagen Sundsvall, Halmstad och Eskilstuna, mot vilka man lyckade ta endast två poäng av 18 möjliga. Ännu sämre gick det mot Stockholmslagen, inte en enda poäng, tre gjorda mål och 17 insläppta. Bästa målskytt i ÖSK blev Nahir Besara med 10 mål, hälften av dem gjorda under ÖSK:s heta sommar. Efter 13 säsonger lade trotjänaren Patrik Haginge skorna på hyllan.

Vad betyder ÖSK för dig?



Staffan Werme
Fd kommunalråd
numera bonde
Örebro

Roligaste matchen?

- Egentligen är de bästa matcherna under försäsongen. När allt kan hända.

Vad är ditt starkaste ÖSK-minne?

- Mitt bästa minne är alltid den senaste vinsten hemma.

Vad betyder ÖSK för dig?

- ÖSK är känslor. Glädje och förtvivlan, spänning och besvikelse, hopp och drömmar.



Sverker Hoflin
Säljrepresentant
Örebro

Roligaste matchen?

- Jag och min fru var de enda ÖSK-fansen på sittplats ovanför bortastå när vi utjämnade på straff borta mot Göteborg förra sommaren.

Vad är ditt starkaste ÖSK-minne?

- När vi 2013 slog Ljungskile borta och kom upp i Allsvenskan igen.

Vad betyder ÖSK för dig?

- ÖSK för mig är nånting man reservationslöst kan vara ett fan av och som både är kul, underhållande och ger energi.



Mats Turesson
Teknisk chef
Norrköping

Roligaste matchen?

- "Derbymatcher" mot IFK Norrköping.

Vad är ditt starkaste ÖSK-minne?

- En förlustmatch borta mot Norrköping. Då hade vi åkt ner ett gäng riktiga ÖSK-supportrar till parken (tror faktiskt att Carl Pauly var med).

Vad betyder ÖSK för dig?

- ÖSK är mitt "andra" hemmalag och att se ÖSK spela på hemmaarenan är ett härligt fritidsnöje för en veckopendlande Pekingsupporter.

Hallå där Carl Pauly, vad ska du göra med ÖSK Fotboll?



Vad hoppas du som ordförande kunna tillföra den här säsongen?

- Jag har tillsammans med styrelsen och Simon Åström ett ansvar att styra och följa upp strategin för klubben. Det är Simon som har ansvar för den dagliga verksamheten, medan vi i styrelsen jobbar mer långsiktigt och det vi gör kommer förhoppningsvis synas om två-tre år. Vilket gör det svårt att säga vad vi ska tillföra just den här säsongen. Styrelsen är inte på plats för att vända upp och ner på organisationen.

Vi har sett ett större engagemang för årsmöten i flera svenska klubbar, hur ser du på det?

- Det är jättestor! Vi har en historia av struktur i fotbollen och föreningslivet i Sverige. Där vi är väldigt måna om att klubbarna ska vara ägda av medlemmarna. Är det många medlemmar som är involverade i föreningsfrågor är det ännu bättre.

Vilka tidigare jobb eller uppdrag tror du kan hjälpa dig i din ordföranderoll?

- Det är många delar jag kan pussla ihop. Jag har tidigare erfarenhet av föreningsfotboll, där jag bland annat varit ungdomstränare i 8 år. På det har jag även suttit i styrelsen och varit ordförande i Rynninge i 1 år. Föreningslivet har varit en stor del av mitt liv, men även min tid i näringslivet kan jag ta med mig. Under tiden där kan jag använda mig av mitt kontaktnät. Dessutom har jag min utbildning och min erfarenhet att vara ledare i 22 år.

Har du själv haft någon fotbollskarriär?

- Jag spelade fotboll till jag var 17 år och sen förstod att jag inte skulle bli nåt mer. Fast intresset för fotbollen är något som hållit sig kvar och alltid har funnits där. Men min fotbollskarriär är inget att skryta över.

KOLLA IN SORTIMENTET NU!

399:-

www.oskshop.se

NYTT ERBJUDANDE VARJE VECKA!

FÄLTROJJA KONTRAST, DAM
TRÖJA STOLTTHET, SVART
HOOD KONTRAST, SVART
HOOD CAMOUFLAGE, SVART

NEH
nehreklam.se
020 - 595 000

ÖSK Quizen

Kan du det här om ÖSK?

1. Säsongen 1993 tvingades ÖSK kvala sig kvar i Allsvenskan, året därpå tog man silver. En spelare var skillnaden, från vilken klubb kom denne spelare?

- a) Örgryte
- b) Häcken
- c) GAIS

2. ÖSK gjorde sitt första mål i Allsvenskan 1946. Mot vilket lag?

- a) AIK
- b) Billingsfors
- c) Malmö FF

3. På vilken plats ligger ÖSK i den Allsvenska maratontabellen?

- a) 8:e
- b) 11:e
- c) 19:e

4. Vem gjorde ÖSK:s 1000:e mål i Allsvenskan?

- a) Dan Sahlin
- b) Nordin Gerzic
- c) Daniel Tjernström

5. ÖSK:s största förlust på hemmaplan är 1-7, på bortaplan 1-8. Vilken var motståndaren i båda fallen?

- a) IFK Göteborg
- b) Malmö FF
- c) IFK Norrköping

6. Vad blev resultatet när ÖSK tog sina största segrar i Allsvenskan?

- a) 7-2
- b) 5-1
- c) 6-0

7. Vilken säsong gjorde Pöde 10 mål, Kamara 14 mål och Magnus Wikström spelade sin sista match för ÖSK i Allsvenskan?

- a) 2011
- b) 2014
- c) 2013

8. Jacob Rinne lämnade ÖSK för att bli proffs i Gent i Belgien. I vilket lag spelar Rinne idag?

- a) Aalborg
- b) Köpenhamn
- c) Brøndby

9. Hur många poäng av 18 möjliga tog ÖSK mot lagen från Stockholm i Allsvenskan 2017?

- a) Inga
- b) Ett
- c) Två

10. ÖSK har inte alltid haft vita tröjor som första val i matchstället. Vilken färg hade man från början?

- a) Gula som bandylaget hade från början
- b) Svarta som bandylaget hade på 1970-talet
- c) Mossgröna som bandylaget hade på 1930-talet

11. Vilken av ÖSK:s tränare har sagt ” – *Det mycket snack om att Allsvenskan i fortsättningen skall spelas höst-vår, för vår del är nog det bästa att spela höst-höst.*”

- a) Sixten Boström
- b) P-O Ljung
- c) Alexander Axén

12. År 2015 spelade ÖSK cupfinal mot Göteborg, en gång tidigare har man spelat final. Mot vilket lag?

- a) Djurgården
- b) IFK Norrköping
- c) IFK Göteborg

Green Brendan



”Jag känner mig mycket lättare på matcher och träning”

Den amerikanska mittbacken har sedan dryga halvåret tillbaka använt sig av en vegetarisk kost. Det finns en del utmaningar med det, men för det mesta har Brendan Hines-Ike positiva resultat av sin livsstil.

- Det är inte en fullständig vegetarisk kost eftersom jag äter fisk ibland. Så egentligen är det mer en pescetarisk kost. Men jag försöker att ha det så vegetariskt som möjligt förutom när vi åker på bortamatcher, då blir det fisk. Det var lite svårt den första månaden, men efter det kom jag in i det och helt ärligt så gillar jag det nu. Nu är det inte en kost längre utan mer en livsstil.

Vad äter du under en dag?

- Frukosten är ganska enkel för då äter man sällan kött. Det är väldigt enkelt att äta gröt med nötter och frukt. Lunch och middag blir lite mer krångligt. Men jag kan äta alla möjliga vegetariska rätter - det kan vara äggplantor, falafel och olika tofurätter. Sen finns det mycket grönsaker och bönor som du kan ta in i maträtterna.

- De där viktiga näringsämnen som man kanske inte alltid får om man äter kyckling och ris varje dag. Sen så håller jag fortfarande på att leta recept på internet. Det finns många vegetariska alternativ nu för tiden, rätter som smakar som kött men som inte är det.

Att en vegetarisk kost skulle kunna göra en snabbare och starkare är inte bevisat. Det finns däremot exempel på framgångsrika idrottare som har haft en grön kost och presterat på hög nivå. Det är något Brendan också känner av.

- Kosten har påverkat mig bra och jag känner mig mycket lättare på matcher och träning. Mitt humör är också bättre och det är en bra känsla jag får av allt det här. Men det finns ju såklart utmaningar och det är främst resandet. När vi reser på bortamatcher så är det bara jag som har en specialkost. Ibland känner jag att jag är den där jobbiga som alltid ska ha en speciell kost. Men samtidigt vet jag att det är bra för mig.

Vilken maträtt är du tröttast på?

- Jag försöker att inte äta samma saker hela tiden. När vi hade vår senaste bortamatch och var borta i tre dagar så fick jag olika sorters fisk med ris och grönsaker. Det var lite irriterande eftersom jag försöker att undvika fisk. Men som sagt, det finns så mycket alternativ nu för tiden. Skulle jag ha gjort det här för tio år sen så skulle jag nog varit väldigt begränsad med vad jag skulle kunna äta.

Försöker du laga maten själv?

- Jag försöker alltid att laga maten själv. Så länge vi inte äter lunch på 4:e Våningen som vi gör ibland. Där har de vegetariska rätter så ibland tar jag med mat därifrån hem. Men annars lagar jag mat hemma och det är något jag gillar att göra. Det blir min egna känsla för maten och jag kan tillaga det på det sättet som jag vill. Dessutom känner jag att det alltid är lite mer hälsosamt att laga sin egna mat.



Behrn Arena får nytt konstgräs



Senast Behrn Arena bytte konstgräs var 2013, under sommaren är det återigen dags för ett byte. Örebroporten som ska göra bytet berättar varför:

- Konstgräset slits, samtidigt som Fifa och Svenska Fotbollförbundet ställer nya krav på vilken kvalitet det ska vara. Byter man inte så blir arenan ej godkänd och då blir det ingen elitfotboll på den, säger David Nordvall.

Vilket typ av konstgräs det kommer att bli är ännu inte helt klart.

- Det lutar åt en Unisport MTRX-ultra (samma som ligger på Jämtkraft Arena i Östersund). Det vill säga en traditionell konstgräsmatta som har all den senaste tekniken.

Bytet kommer att ske efter ÖSK:s sista hemmamatch innan VM-uppehållet 22 maj som är mot Kalmar. Premiär på den nya planen kommer att ske 8 juli mot Elfsborg. Det nya konstgräsbytet kommer att innebära att ÖSK och andra Örebroklubbar kommer att kunna spela elitfotboll på Behrn Arena i ytterligare fyra år.

An advertisement for the ÖSK Live app. On the left, a white smartphone displays the app's interface, showing a match score of 1-1 and a list of upcoming matches. On the right, a background image shows football players celebrating. Overlaid on this is the text 'TRÖTT PÅ ATT TRÄNGAS?' and 'KÖP OCH HANTERA DIN BILJETT DIREKT I NYA ÖSK-APPEN'. Below this is the ÖSK Live app logo and two buttons for downloading the app from the App Store and Google Play.

TRÖTT PÅ ATT TRÄNGAS?
KÖP OCH HANTERA DIN BILJETT DIREKT I NYA ÖSK-APPEN

ÖSK Live

ÖSK LIVE FINNS ATT LADDA HEM PÅ APP STORE & GOOGLE PLAY

Hämta i App Store | LADDA NED PÅ Google Play

Tommy “STÅLIS” Stålnacke

De senaste tio säsongerna har spelare och tränare kommit och gått. Spelsystem har ändrats och resultaten har varierat. En sak som dock har varit densamma är hjärtat i laget, materialaren Stålis.

Intervjun med Stålis eller Tommy Stålnacke som han faktiskt heter ska ske på ÖSK:s kontor. Men att ta sig fram till intervjurummet är lättare sagt än gjort för Stålis. När man har varit i klubben i tio år så finns det många som vill ta ett extra snack med honom och dra ett skämt eller två. När han väl har satt sig i stolen ringer telefonen. Det är mycket att göra för materialförvaltaren inför säsongen.

- Idag har det varit mycket från att jag kom på morgonen tills nu. Det har varit allt från att lägga fram lite kläder från föregående dags tvätt till att pumpa bollar och fylla vattenflaskor. Nu är det lite mer än vanligt också eftersom det är en massa tryck som ska fixas till de nya matchtröjorna.

Vad är det roligaste med ditt jobb?

- Det är det här snacket med killarna i omklädningsrummet. Den här stämningen när det är ge och ta. Det är det absolut roligaste.

Du har jobbat här i tio år nu, vad är de största förändringarna sen du började?

- Sen jag började är det nog omklädningsrummet, för innan var vi i barackerna. Det är den stora förändringen. Men jag har fortfarande samma arbetsuppgifter och arbetstider. Dock har mitt jobb förenklats mycket när vi fått nya maskiner.

Vilken spelare under dina år här har varit den mest ordningsamme?

- Det är nog Fredrik Nordback. Han var väldigt noggrann och hade ordning och reda på sina grejer.

Man ser dig ofta glad, är det något du vill uppfattas som?

- Ja absolut, man är ju lite servicegubbe. Men jag kan vara riktigt putt och på dåligt humör ibland också. Som när det är mycket strul och så. Jag är inte alltid glad, men det är något jag inte försöker visa.

I ditt jobb måste du vara väldigt ordningsam, är du lika ordningsam när du kommer hem efter lång dag på jobbet?

- Nej det är jag inte (skratt). Jag har ordning och reda hemma men inte så mycket som jag har här på jobbet. Här måste du veta precis var grejerna är.

Hur skulle du beskriva din relation med spelarna?

- Jag måste nog säga att den är ganska bra. Jag känner så själv och de själva säger det. De är duktiga på att ge feedback och sådär.

I en ofta väldigt resultatfixerad atmosfär så gäller det att Stålis har en känsla för stämningen vid matchdagarna.

- På matchdagarna så är jag ganska lugn och försöker hålla mig undan från spelarna. De flesta av spelarna går in i sig själva och fokuserar. Det finns de som knappt hälsar en matchdag. Vid en förlust håller jag oftast lite avstånd. Men efter en vinst är man glad med alla andra. Det gäller att känna på stämningen hela tiden.

Mitt liv som fotbollsmorsa



Vad är det för känsla som gör att jag är fast? Är det segrarnas bubblande vällustkänsla eller det breda engagemanget kring denna folkets idrott? Att alla kan delta, kämpa och glädjas runt fotbollens gemenskap? Som spelare, ledare, förälder eller supporter.

Min pappa tränade knattarna i Glanshammars IF när jag var barn. Jag och min kompis hängde med på matcher, hejade på våra kompisar och fotbollen var naturlig ingrediens i våra liv. I Glanshammar var idrotten det som förenade bygden.

Som mamma till två söner har fotbollen fortsatt vara ett stort intresse, som engagerad fotbollsmorsa, som bakat, sålt, hejat, tröstat och skjutsat, i regn som solsken. Men inte alltid glada miner i bilen på väg hem. Som den gången när sonen missade en straff i en cup. Eller när sonen inte förstår varför han inte fick spela. Att vara fotbollsmorsa är inte alltid lätt. Vad är då tjusningen? Jo, kamratskapen, leken med bollen, spänningen och glädjen, vare sig det blir seger eller förlust. Att tillhöra ett vi som förenas med ett klubbmärke.

Detsamma gäller ÖSK, som varit mitt lag sedan jag var tonåring. Det är inte bara matcher och segrar som räknas. Det är värmen, viljan och gemenskapen runt klubben som gör att jag är fast. Det är det som gör att jag ogärna missar en hemmamatch, ofta svänger förbi ÖSK-kontoret och lägger arbetsluncher på 4:e våningen. Känslan av tillhörighet, ja, den blir nog allt viktigare i vår tid, i denna snabbt snurrande värld. Något äkta att samlas kring. Och känslan att cykla hemåt efter en seger på Behrn Arena, det är något jag mår gott av länge.

Efwa Nilsson



FÖLJ @OSKFOTBOLL PÅ INSTAGRAM



ÖSK rekryterar ny marknad- och evenemangsansvarig

Sandra Almqvist är ny marknad- och eventansvarig på ÖSK. Hon har tidigare jobbat utomlands i England och USA men återvände till Örebro för fem år sedan för att då ägna sig åt planeringen och genomförandet av firandet av Örebros 750-årsjubileum. Sedan februari i år så är det ÖSK på heltid som gäller för Sandra.



Hej Sandra! Vem är du?

- Jag är en utåtriktad och aktiv person som gillar när det händer mycket runt omkring mig. Sitter sällan stilla och så fort jag hittar ledig tid så åker jag utomlands eller iväg på nya äventyr. Är jag hemma så gillar jag att umgås med familjen och vänner och uppleva allt bra som Örebro har att erbjuda.

Du ha bott och jobbat utomlands i flera år.

Varför blev det Örebro igen?

-Efter 8,5 år utomlands så saknade jag Sverige och min familj här i Örebro. Jag hade aldrig jobbat i Sverige i mitt vuxna liv så jag ville också komma hem och skapa mig själv en karriär här. Dock ser jag London som mitt andra hem så jag åker tillbaka så ofta jag kan och vem vet, i framtiden kanske jag väljer att flytta tillbaka dit eller till något annat land.

Du har spelat fotboll i KIF Örebro. Nu är det ÖSK som gäller. Hur känns det?

- Jag har alltid haft en bra relation till ÖSK, både som spelare och supporter och det känns riktigt bra att nu få jobba inom ÖSK- och fotbollsfamiljen. Jag hoppas också kunna bidra med nya idéer och tankar till klubben med min bakgrund från större sportevent och andra stora publika event.

Förra året sjönk publiksiffrorna på Behrn Arena. Du har en tuff uppgift att få folk att gå på fotboll i år. Hur ser du på den utmaningen?

-En tuff men rolig utmaning. Den sportsliga delen kan jag inte påverka men jag kommer att lägga mycket energi på att förbättra evenemanget runt hemmatcherna och se till att vi bjuder besökarna på en trevlig upplevelse när de besöker Behrn Arena. Till en början kommer det kanske inte att märkas så mycket. Jag måste först sätta mig in i rollen och lära känna klubben och hur det har gjorts tidigare. Utifrån det så kommer jag sedan att hitta på nya evenemang och aktiviteter både kring matcherna men även vid andra tillfällen.



Du är även domare på elitnivå. Får vi se dig i Damallsvenskan i år?

- Jag går just nu Steg 4 i domarutbildningen och hoppas få testmatcher i Damallsvenskan under våren. Går dessa bra så hoppas jag på att bli uppflyttad i högsta serien. Jag har också tagit steget upp i Div 3 herrserierna och kommer att fokusera på att etablera mig där detta år. Jag tror att döma både dam- och herrfotboll utvecklar mig mer som person och domare och har därför valt att satsa på båda istället för att fokusera på en serie.

Och så till sist: Hur går det för ÖSK i Allsvenskan i år?

- Jag tycker vi har ett bra lag och ett starkt tränarteam som med tid kommer att nå långt. Då detta är första året på det bygget så vill jag inte ännu säga topp 3 i Allsvenskan men jag tror absolut att vi kommer att vara i övre halvan för att sedan gå mot topp 3 nästa år.

Namn:	Sandra Almqvist
Ålder:	32 år
Familj:	Mamma, pappa, bror, syster och syskonbarn
Bor:	I centrala Örebro
Lyssnar på:	Blandat på Spotify
Favoritpod:	Lyssnar tyvärr inte på poddar
Läser:	Blandat på min Kindle läsplatta
Favoritlag:	Älskar fotboll men har valt att inte hålla på något lag
Äter helst:	Italiensk mat
Dricker helst:	Coca Cola Zero

Ett medlemsmagasin från
ÖREBRO SPORTKLUBB FOTBOLL
Rudbecksgatan 52G
702 23 ÖREBRO

