

OIF-BLADET

KLUBB NYHETER

KNÄSKADOR ÖKAR BLAND FOTBOLLSTJEJER

VAD BEROR DET PÅ?

DAMERNAS **5-0**
PREMIÄR

SLUTADE MED STORSEGER

VI MÖTER ANSIKTET BAKOM ENGAGEMANGET

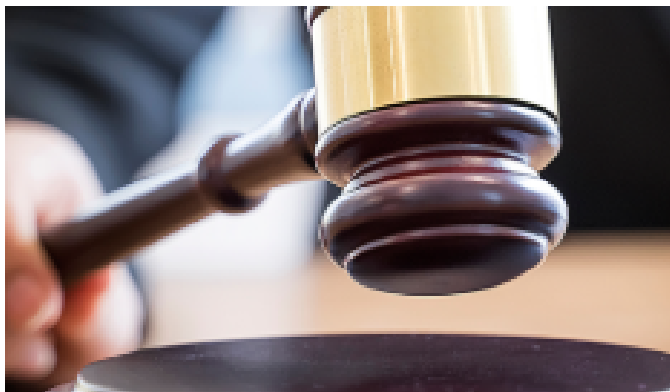
HAR FÖLJT OIF I SNART
FYRA DECENNIER

- FRÅN HEDEN TILL ALLSVENSKAN
- EN NY GENERATION SPRINGER PÅ LILLA HOLJE
- TJELAG, KILLAG - GLÄDJE HELA VÄGEN
- UPPRUSTNING PÅ LILLA HOLJE

NYTT
KLURIGT & KUL
MED OIF

ÅRETS FÖRSTA DERBY
**KÄNNDES SOM
EN FÖRLUST**





Ordföranden har ordet

När jag tackade ja till att bli ordförande i vår fotbollsförening gjorde jag det med en tydlig ambition: att bidra till något större än bara resultat på planen. Jag vill hjälpa till att bygga en klubb som är stark både sportsligt och socialt – en förening som människor vill vara en del av, oavsett om de är spelare, ledare, föräldrar eller supportrar.

För mig handlar det om att ta ansvar. Att skapa en miljö där alla känner sig välkomna och delaktiga, där engagemang får ta plats och där vi strävar efter att hela tiden bli bättre – inte bara i tabellen, utan som gemenskap. Jämställdhet, inkludering och respekt ska genomsyra allt vi gör. Det gäller i omklädningsrummet, i styrelserummet och på läktaren.

Jag tror på att ha en tydlig riktning. Därför vill jag att vi tillsammans sätter upp mål som hela klubben står bakom – från knattelag till A-lag. Det handlar inte bara om sportsliga prestationer, utan om hur vi uppträder, vad vi står för och hur vi bemöter varandra. När alla vet vart vi är på väg, blir det också lättare att ta sig dit.

Vi ska också vara lyhörda. Fotboll är i ständig förändring, och det är vår uppgift som förening att hänga med. Det kan betyda att vi behöver se över våra träningsupplägg, utbilda våra ledare eller tänka nytt kring hur vi arbetar med ungdomar. Men det betyder aldrig att vi tappar vår identitet – den ska vi snarare stärka.

Jag vill också att klubben ska kännas som mer än bara fotboll. Den ska vara en trygg punkt i vardagen. En plats där barn och ungdomar växer, får vänner för livet och lär sig saker som räcker långt utanför planen. Därför kommer jag arbeta för att skapa stabila strukturer, bra förutsättningar för våra tränare och en sund ekonomi som ger oss handlingsutrymme.

Att vara ordförande är inget prestigeuppdrag för mig. Det är ett förtroende. Och jag tänker förvalta det genom att lyssna, engagera och göra mitt bästa för att vi som klubb ska ta nästa steg – tillsammans.

Vid pennan: Sven-Åke Kieninger



MÅNADENS TIDNING

Starkt OIF – men poängen delades i derbyt

Olofströms IF styrde spelet i nästan hela matchen – men derbyt mot Jämshög slutade ändå 1–1. Ett sent kvitteringsmål och ett räddat friläge i slutsekunderna räddade poängfördelningen.

Trots ett tydligt spelövertag från Olofströms IF slutade årets första derby mot Jämshög oavgjort, 1–1. OIF styrde spelet i stort sett hela matchen, men rivalerna lyckades ändå sno åt sig en poäng – och var till och med nära att avgöra i slutminuterna.

Derbyt präglades av kamp och klassiska derbynerv. Vi skapade chanser och höll i taktpinnen i nästan 90 minuter. Med knappt 20 minuter kvar kom också utdelningen – Mirza, tillbaka i moderklubben, tryckte in 1–0 med pannan efter ett inlägg som hade fått Alexander Isak att le.

Men glädjen blev kortvarig. Bara minuten senare kvitterade JIF efter en frispark som styrdes in via ett OIF-ben. Ett riktigt skitmål – från ingenstans.

Trots fortsatt tryck från OIF var det faktiskt Jämshög som var närmast ett segermål. I slutsekunderna fick de ett jätteläge, men målvakten Mattias svarade med en räddning av hög klass och såg till att vi i alla fall inte åkte på en snöplig förlust.

Det här var en insats där OIF visade styrka, vilja och bättre organisation – men fick inte full utdelning. Jämshög, å andra sidan, stod för en överraskande blek prestation. För ett lag många trodde skulle vara starkare var det en tam insats, utan mycket att imponera med.

När slutsignalen gick stod det klart att båda lagen fick med sig en poäng – men sett till insatsen var det OIF som borde ha lämnat planen med alla tre.



Foto: rgunnarsson



Foto: rgunnarsson

Stark premiärseger för damerna 5–0 mot Asarum

Damerna inledde division 3-säsongen på bästa sätt genom att vinna premiären med klara 5–0 hemma mot ett Asarum som aldrig riktigt fick grepp om matchen.

Inledningen var jämn och chansfattig. Det dröjde till den 34:e minuten innan hemmalaget spräckte nollan – ett mål som blev en tydlig vändpunkt. Efter paus tog OIF/JIF över allt mer, och med drygt 20 minuter kvar sattes 2–0 från straffpunkten.

Därför lossnade det rejält. I den 76:e minuten kom 3–0, 4–0 följde i den 82:a, och slutresultatet 5–0 fastställdes i matchens sista minut.

Slutsatsen blir att, när väl hemmalaget fick fart på passningsspelet visade de upp en spelmässig nivå som Asarum inte kunde matcha. Sett med OIF/JIF-ögon skickade matchen en tydlig signal: det blir tufft, men damerna menar allvar i år.

MÅNADENS TIDNING

Viste du att...

- Första fotbollsmatchen i Olofström spelades 1909 mellan "Stjärnan" (Olofström) och Sölvesborg. Stjärnan vann stort, med hela 10-0.
- Olofströms IF (OIF) grundades 8 maj 1919, med Gösta Runnqvist – överingenjör på bruket – som första ordförande.
- Klubbens första dräkt bestod av rödvitrandiga tröjor och svarta knälånga byxor.
- Den första idrottsplatsen anlades vid Gunnebovägen, söder om bruket, men låg på vattensjuk mark vilket snart ledde till planer på en ny plats.



Damer Spelade Matcher

Div 3 SV Dam

Almhult IF U 1
OIF/JIF 0

OIF/JIF 2
Bors SK 4

Lagans AIK 3
OIF/JIF 0

OIF/JIF 5
Asarum IF FK 0

Div 5 Dam

Ronneby BK 6
OIF/JIF 1

OIF/JIF 2
Kallinge SK 3

Lörby IF 6
OIF/JIF 0

OIF/JIF 0
Lyckå FF/Sjö.. 9



Spelade matcher

Herrar

Kristianopel - OIF 5-1
OIF - Nättraby Golf 2-1
Mörrums GoIS FK - OIF 2-1
OIF - Märserums IF 3-4
OIF - Jämshögs IF 1-1
Lyckå FF - OIF 2-1

● Maj 1919 – Demokrati och fotboll föds

Maj 1919 var en historisk månad i Sverige. Den 24 maj beslutade riksdagen att införa allmän och lika rösträtt – även kvinnor fick delta i riksdagsval. Samma vår, mitt i denna tid av förändring och framtidstro, bildades Olofströms Idrottsförening.

I en tid då samhället öppnades upp för fler, föddes också en förening som skulle samla människor kring rörelseglädje, gemenskap och tävlingsanda. Olofströms IF blev en viktig del av det lokala livet – och är det än idag, över hundra år senare.



Kort medlemsinformation

Vad händer i OIF

Medlemsförsäljning: I år satsar vi på New Body och kryddor. Information om detta ska ha kommunicerats ut via tränarna och/eller e-post.

Inköp: Vi kommer att köpa in två nya kyl- och frysskåp eftersom de gamla inte fungerar som de ska. Vi ska även skaffa en ny Veo-kamera för att kunna sända matcher live och använda den i träningssyfte.

Publik Publiksnittet har ökat markant vid våra seniormatcher sedan avancemangen i seriesystemen, vilket är väldigt glädjande.

Knattelagen är nu i fullgång med sin träning & lek.

● Tjejlager, killager – glädje hela vägen

Från och med i år tränar våra yngsta spelare i separata flick- och pojkgropper. Syftet är att skapa en tryggare och mer anpassad träningsmiljö, där varje barn får möjlighet att utvecklas i sin egen takt.

Många barn vågar ta mer plats i mindre, könshomogena grupper – något som också stärker gemenskap och lagkänsla. Det ger oss dessutom möjlighet att lyfta fram tydliga förebilder inom både flick- och pojkkverksamheten, och förbereder barnen för framtida matchspel där lagen ofta är könsindelade.

Upprustning på Lilla Holje

Under året behöver vi genomföra en del efterlängtat underhåll på Lilla Holje. Bland annat ska den dåliga panelen på klubbstugan bytas ut, och hela stugan behöver ett nytt lager färg.

Det finns också andra mindre åtgärder som krävs för att hålla vår anläggning i gott skick. Vi återkommer med datum för gemensamma arbetsdagar – alla insatser, stora som små, är varmt välkomna!



MÅNADENS TIDNING

Vi möter ansiktet bakom engagemanget

Dubravko "Dobbe" Pezo, 47 år, Tränare, styrelseledamot – och en ovärderlig kraft i OIF

Från första sparken på B-planen vid gamla Holjeskolan till tränare, styrelsemedlem och nu en av dem som startar våra yngsta träningsgrupper – Dobbe har följt OIF i snart fyra decennier. I dag är han en av de eldsjälar som håller föreningen levande.

Hur kom du i kontakt med OIF?

– Jag började spela som 6–7-åring, runt 1983–84. Det blev tio år som spelare innan jag provade på en annan klubb och sedan lade skorna på hyllan. Fotbollen hamnade i bakgrunden när livet gick vidare. Men minnena och känslan för OIF försvann aldrig helt. Det fanns där i bakgrunden – tills det blev dags att föra traditionen vidare.

Att återvända till föreningen med mina egna barn blev något mycket större än jag kunnat ana. Det blev också en chans att återknyta till min egen uppväxt.

Vad fick dig att engagera dig igen?

– När min dotter ville börja spela fotboll var OIF det självklara valet. Hon började precis som jag, på B-planen. Det väckte något i mig – alla gamla minnen kom tillbaka. Jag kände direkt att jag ville vara med och bidra, både för hennes skull och för föreningen. När sedan min son började spela var det lika naturligt att engagera sig där också.

Att vara ledare handlar inte bara om att planera träningar och coacha matcher. Det är att finnas där, att skapa trygghet och visa vad laganda faktiskt betyder.

Många av de bästa stunderna kommer inte från matchresultat, utan från gemenskapen vi bygger tillsammans.

Hur länge har du varit aktiv i föreningen?

– Som spelare i ungefär tio år. Som ledare och styrelsemedlem i 13–14 år.



Du är både tränare och styrelseledamot – vad håller ditt engagemang vid liv?

– Jag vill kunna påverka. Det handlar om att ge våra barn något bra – en trygg, levande och stolt förening som finns kvar även i framtiden. OIF betyder mycket för många, och det känns fint att få vara en del av det.

– Man ger mycket tid, men får så mycket tillbaka. För mig är det inte bara fotboll, det handlar om gemenskap, ansvar och att skapa något som bär vidare.

Du är också med och startar upp träningsgrupper för barn födda 2020 – berätta!

– Det är en väldigt rolig satsning. Vi lägger grunden för framtiden, både för barnen och föreningslivet. Det är här det börjar – med lek, rörelse och glädje. Många föräldrar kommer in i föreningen genom de här grupperna, precis som jag själv gjorde en gång i tiden. För många barn är det här den första riktiga kontakten med en idrottsförening – och kanske det första steget in i ett lag. Då är det viktigt att vi möter dem med värme och entusiasm.

Vi bygger inte bara en verksamhet, vi bygger förtroende.

Reds. anmärkning

OIF är beroende av ideella krafter. Dobbes engagemang – på planen, i styrelsen och i de nya träningsgrupperna – är en hörnsten i den gemenskap vi bygger. Det är tack vare personer som honom som vi kan blicka framåt med både stolthet och framtidstro.

Knäskadorna ökar bland fotbollstjejer – vad beror det på?



Mötet mot Asarum, 5-0. Foto: rgunnarsson

Dagens fotboll är tuffare än någonsin

Allt fler flickor spelar fotboll. Det är en fantastisk utveckling – men den har också en baksida. Knäskador, framför allt främre korsbandsskador, har blivit betydligt vanligare bland kvinnliga spelare i dag jämfört med för 30–40 år sedan. Vad beror det på – och vad kan vi i klubbarna göra för att minska risken?

Fler spelare, hårdare spel – fler skador

Dagens fotboll är snabbare, mer fysisk och kräver mer av spelarna än tidigare. För tjejer har utvecklingen gått i raketfart. På bara ett par decennier har damfotbollen vuxit enormt – både i antal utövare och i intensitet. Fler träningar, fler matcher, mer satsning. Det är glädjande. Men med ökad belastning följer också ökad skaderisk.

Kvinnliga spelare mer sårbara

Forskning visar att kvinnor löper 4–6 gånger större risk att drabbas av korsbandsskador jämfört med män. Det handlar inte om att tjejer tränar sämre – utan om en kombination av biologiska och mekaniska faktorer:

- **Kroppsbyggnad:** Kvinnor har ofta bredare höfter vilket påverkar knäleden och ökar belastningen vid snabba vändningar.
- **Hormoner:** Östrogennivåer kan påverka ledbandens elasticitet och därmed stabiliteten i knät.

Rörelsemönster: Kvinnor tenderar att landa rakare i knäleden, vilket ökar risken vid hopp och riktningsförändringar.

Bristande skadeförebyggande träning

En annan viktig orsak är att skadeförebyggande träning inte alltid prioriteras – särskilt i yngre åldrar. Många tjejer tränar hårt utan att först ha byggt upp den styrka och stabilitet som krävs för att klara belastningen. Det gör knäna extra utsatta.

Så minskar vi skadorna – praktiska tips

Det positiva? Vi vet vad som fungerar. Här är några åtgärder som kan göra stor skillnad:

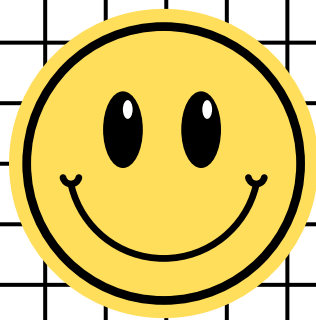
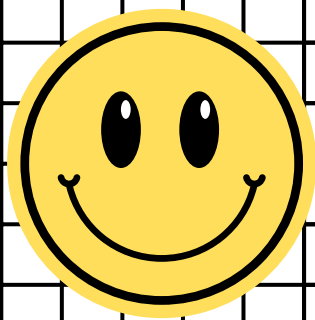
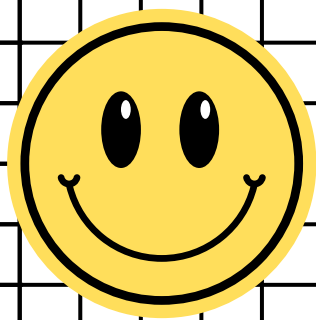
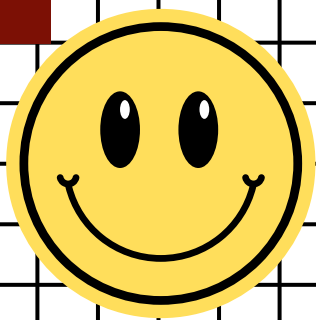
- **Funktionell träning:** Övningar som stärker bål, höfter och lår, samt förbättrar balans och kontroll, är avgörande.
- **Fasta uppvärmningsprogram:** Program som FIFA 11+ (sök "skadebyggande program" på svenskfotboll.se) har visat sig kunna halvera antalet skador när de används regelbundet.
- **Utbildning för tränare:** Ju mer tränare vet om skadeprevention, desto bättre förutsättningar får spelarna.
- **Tidiga tester:** Screening för att hitta spelare med ökad skaderisk ger möjlighet till individanpassade övningar.

Sammanfattning

Att fler tjejer spelar fotboll är något vi ska vara stolta över. Men det ställer också krav på oss i föreningslivet att ta ansvar för deras hälsa. Med rätt träning, kunskap och rutiner kan vi minska knäskadorna – och se till att våra spelare håller längre, både fysiskt och mentalt.



Foto: rgunnarsson



OIF KNATTAR

ÄNTLIGEN IGÅNG

Nu har vi i haft de allra första träningarna med våra nya knattelag – och det har varit superkul! Det kom massor av barn, fler än vi hade väntat oss.

Några var taggade direkt, andra var lite blyga och höll sig nära sina föräldrar i början. Men det är helt okej – vi vet att det brukar släppa efter ett tag.

Snart kommer alla känna sig hemma på planen. Här lär vi känna nya kompisar, springer tillsammans, skrattar tillsammans och har kul ihop. Ju mer vi tränar, desto roligare blir det. Vi ser redan att något riktigt fint är på gång!



KOM OCH VAR MED!

Har du ännu inte börjat träna med vårt knattelag? Ingen fara – det är bara att hoppa in! Alla är välkomna, oavsett om du är modig, blyg eller bara nyfiken.

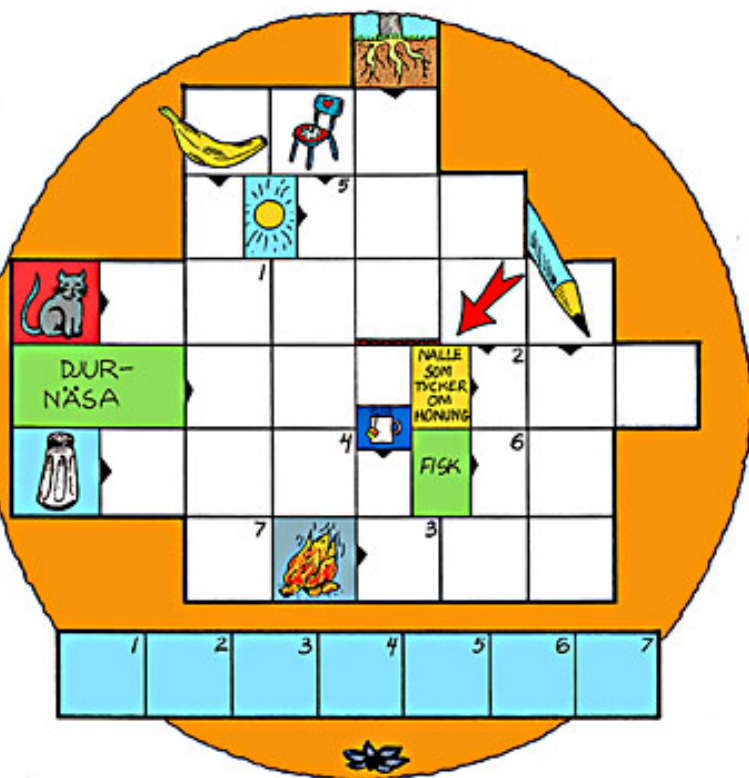
Vi ses på planen!

TRÄNINGSTIDER

Flickor 5-6 år	Onsdagar	17:00-18:00
Pojkar 5 år	Tisdagar	17:00-18:00
Pojkar 6-7 år	Tisdagar	17:00-18:00

KLURIGT & KUL MED OIF KNATTESIDAN

APELSINEN



$3 + 4 =$

$5 + 5 =$

$7 + 6 =$

$11 + 9 =$

$13 + 5 =$

$21 + 7 =$

$9 + 13 =$

$13 + 14 =$

$25 + 15 =$

$17 + 6 =$

$11 + 19 =$

$13 + 25 =$

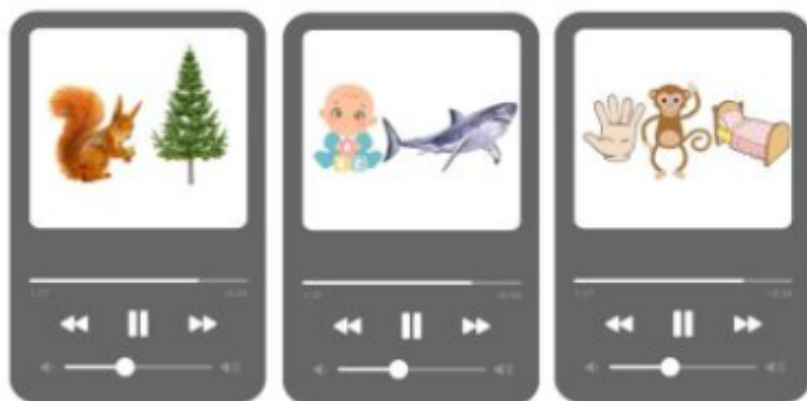
$21 + 37 =$

$19 + 43 =$

KLURIGA FRÅGOR

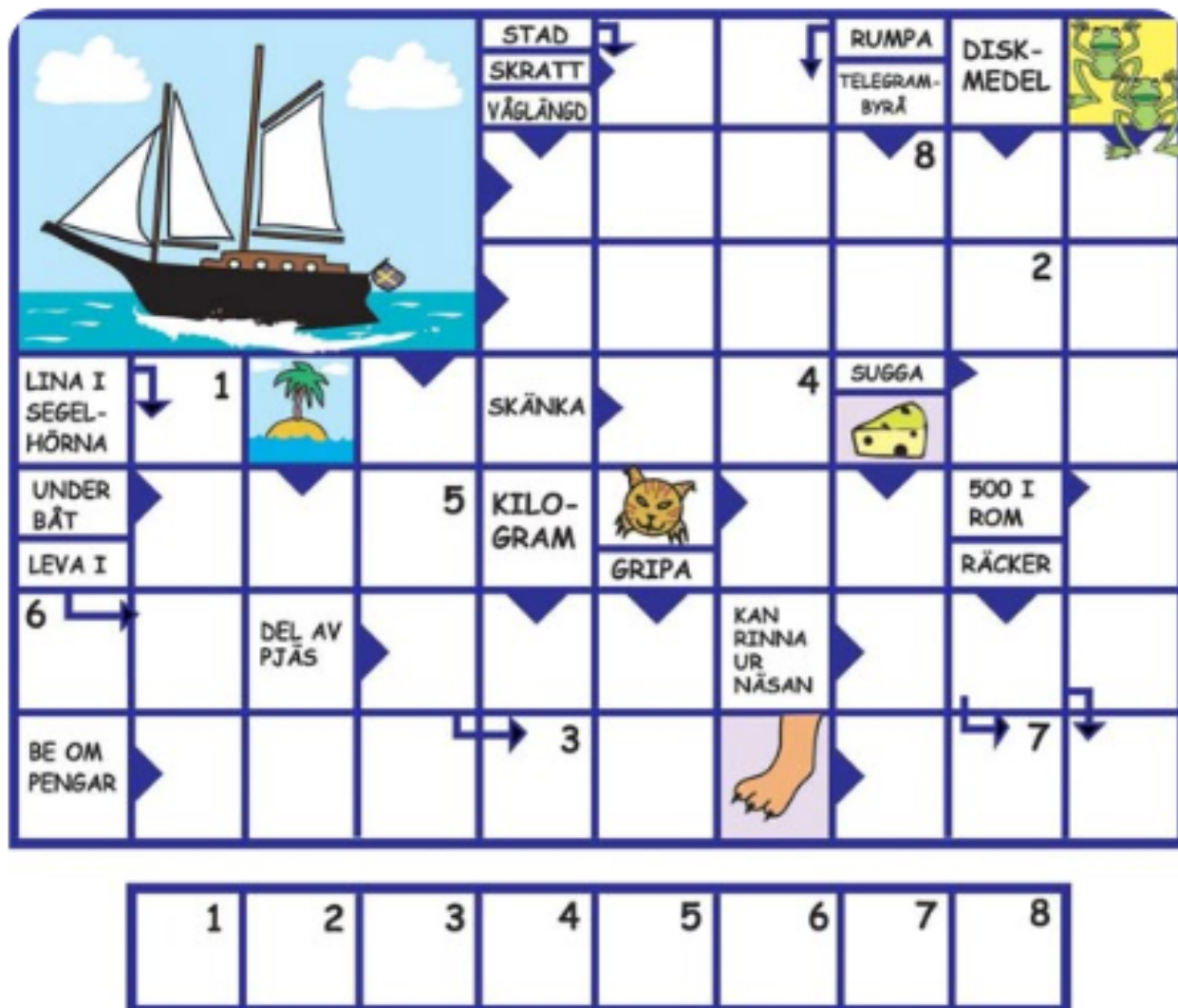
- Hur många ben har en enbent spindel?
- Hur många svarta fält har en fotboll (du kan räkna på nästa träning)?
- Vilken färg är det på OIF:s klubbstuga?
- Vad blir blötare & blötare ju mer man torkar?
- Vem är Alexander Isak?
- Hur gammal är man när man börjar i 1:a klass?

GISSA LÅTEN



**VEM ÄR GÖMD
HÄR BAKOM?**

KLURIGT & KUL MED OIF FÖR DE LITE ÄLDRE



KAN DU SVAREN?

- Hur lång får en fotbollsplan max vara?
- Hur högt & brett är ett 11-manna mål?
- Vilka andra fotbollslag finns det i olofström?
- Vad är en Bicykleta?
 - Cykelspark?
 - Rundspark?
- Hur många domare har man i fotboll
 - en?
 - tre?
 - fyra?

Lite svensk fotbollshistoria



Från Heden till Allsvenskan – Fotbollens resa i Sverige

Svensk fotboll började där vinden blåser från väster – i Göteborg. I slutet av 1800-talet var det skotska arbetare som först tog med sig bollen och reglerna över Nordsjön, och de blev avgörande för spelets första steg på svensk mark. År 1883 bildades klubben Lyckans Soldater, och några år senare, 1887, kom Örgryte IS. De här två lagen möttes i Sveriges allra första fotbollsmatch, på Heden i Göteborg, 22 maj 1892. Det var en enkel match, men den blev starten på något som skulle växa till landets största sport. Redan innan dess hade fotbollen börjat dyka upp på skolgårdar – särskilt i Stockholm. Där spelade elever fotboll i början av 1880-talet, inspirerade av idéer från utlandet. Men det tog lite tid innan riktiga klubbar började ta form. AIK och Djurgårdens IF grundades 1891, och Hammarby IF kom till 1897. Flera av dessa föreningar har i dag över 100 års historia och tillhör fortfarande toppen inom svensk fotboll.

Kaos kring reglerna – skulle vi spela som brittena?

Men det var inte bara klubbar som saknades i början – även reglerna var ett problem. Alla spelade lite olika. En del förespråkade att vi skulle införa en "Svensk fotboll", en blandning av traditionell engelsk fotboll och rugby. Denna variant tillät användning av händer i vissa situationer, och målen saknade till och med ribba. Det säger en del om hur experimentell starten var. Det var först 1895 som man officiellt enades om att följa de engelska FA-reglerna. Det blev avgörande för sportens fortsatta spridning.

Vem bestämmer över fotbollen?

Fotbollen styrdes från början av Svenska Idrottsförbundet, men snart växte behovet av en egen organisation. Då bildades Svenska Bollspelsförbundet, som dessutom var med och grundade FIFA 1904. Men det uppstod snabbt konflikter. Bollspelsförbundet ville inte gå med i det nybildade Riksidrottsförbundet (RF). Samtidigt tyckte andra att fotbollen borde vara en del av den större idrottsrörelsen. Resultatet blev en maktkamp – som slutade med att Bollspelsförbundet slängdes ut ur FIFA.

I stället bildades Svenska Fotbollförbundet (SvFF) den 18 december 1904, som gick med i RF och några år senare, 1907, blev fullvärdiga medlemmar i FIFA. Där började en ny era – med ordning, struktur och en tydlig riktning för svensk fotboll.

Cupspel, Allsvenskan och mästare

Det första svenska mästerskapet spelades redan 1896, och det var Örgryte IS som dominerade de första åren – de tog hem titeln fyra gånger i rad. Fram till 1924 avgjordes mästartarna via cupspel, men säsongen 1924–25 föddes något helt nytt: Allsvenskan. Serien samlade de bästa lagen i landet och blev snabbt en succé. Första vinnaren? GAIS, ännu en klubb från Göteborg.

Under mellankrigstiden växte fotbollen enormt. Den gick från att vara en nykomling till att bli Sveriges största sport. Publiken växte, klubbarna blev fler, och medierna började rapportera mer. Det var under den här tiden svensk fotboll verkligen rotade sig i samhället.

Säsonger, slutspel och proffsförbud

1959 ändrades säsongen från höst-vår till vår-höst, för att bättre passa vårt nordiska klimat. En annan stor förändring kom 1980-talet: mellan 1981 och 1992 testade man ett slutspel efter grundserien för att avgöra vilka som skulle bli svenska mästare. Men systemet fick blandade reaktioner och från 1993 gick man tillbaka till en "rak serie" – där det lag som vinner Allsvenskan också blir mästare.

Allsvenskan har haft olika antal lag under åren, men sedan 2008 spelar 16 lag varje säsong. I dag är Malmö FF Sveriges mest framgångsrika klubb och de regerande mästartarna.

En annan viktig del av historien handlar om synen på proffsspelare. Svenska Fotbollförbundet var länge emot proffs. Inför VM i Sverige 1958 ville många inte ta ut spelare som spelade utomlands – trots att Sverige hade superstjärnor i Italien, som Kurt Hamrin, Lennart "Nacka" Skoglund och Nils Liedholm. Till slut tog man ändå med dem – och Sverige gick till final. Men först 1967 upphävdes det formella proffsförbudet.

Svensk fotboll är ett resultat av passion, konflikt, kompromiss – och framför allt kärlek till spelet.

Våra sponsorer – vår tolfte spelare



Sparbanken
i Karlshamn



AHLBERG BIL
MED FOKUS PÅ DIG



Handelsbanken



sport
ringen

wellness
studio

nsula
FÖR ALLA FÖTTER



I över 100 år har Olofströms IF varit en samlande kraft i bygden. Vi har fostrat fotbollsspelare, lagkänsla och livslång vänskap. Men allt detta hade inte varit möjligt utan våra sponsorer – de lokala hjältar som gör det möjligt för oss att fortsätta växa, utvecklas och drömma stort.

Ni är mer än bara logotyper på matchtröjor och skyltar runt planen. **Ni är en del av laget.** Ert stöd hjälper oss att ge barn och unga en meningsfull fritid, att hålla våra planer levande och våra omklädningsrum varma, och att våga drömma om framtiden – både på och utanför fotbollsplanen.

Vi är innerligt tacksamma för alla er som redan valt att stötta oss. Men vi vet också att fler vill vara med på resan. Därför öppnar vi dörren för ni som vill göra skillnad – i människors vardag, i vårt samhälle och i våra hjärtan.

Vi väljer att säga nej till politisk sponsring – inte för att vi inte bryr oss om samhällsfrågor, utan tvärtom. Men vi vill att OIF ska vara en plats där alla känner sig hemma, oavsett politisk färg. Vi tror på en gemenskap där barn spelar tillsammans för att det är roligt, inte för att representera någon ideologi.

Hos oss är alla med – från knattarna som snubblar över bollen till veteranerna som fortfarande knyter skorna med ett leende. Vi bär vår vinröda tröja med stolthet, men det är tillsammans med er – våra sponsorer – som vi bär framtiden.

Vill du bli en del av laget? Välkommen in i värmen.