



IS

Årgång 57
Nummer 4
December 2023

:aren

FRAMGÅNGSRIKT ÅR!



Några axplock från 2023: Ja till konstgräs på Sjöängens BP, Lyckad 100-årsjubileumsfest genomförd, BEA ICA Kvantum gick in som stor sponsor i fyra år, A-lagsherrarna klarade kontraktet i sista matchen i en tight serie, A-lagsdamerna blev bästa tvåa i division 5 Stockholm och blir uppflyttade till div. 4, P-06 hävdade sig bra i spel mot P-05-lag i Sverige, övergångar av hela lag och spelare från andra klubbar till oss, innebandyn vände och växte, resultatrekord för Örbydagen, ungdomslagen genomförde många resor och cuper, samt starten av ÖIS Motion 55+ för seniorer, som nu får 2 nya fullstora Boulebanor i Aspöparken av stadsdelen EÄV. Detta och mera kan ni läsa om i de fyra nummer av ÖISaren som gjordes under 2023.

Tack alla i Örby IS som bidragit med sin tid och fantastiska engagemang under året 2023.

*God Jul och Gott Nytt År
tillönskas alla ÖIS:are!*

Vi-sionen för 2024

Mycket av det arbete och de beslut som tagits under 2023 har haft syftet att dels modernisera klubben och dels skapa en vi-känsla i klubben, en vi-sion 2024.

Klubbtagens verksamhet har i evinnerliga tider varit, och är fortfarande, spridda på olika håll i området och i söderort, oavsett om det är innebandy, fotboll, futsal eller ishockey. Vi har en liten klubblokal som ligger på ett helt annat ställe än där vi driver vår idrottsliga verksamhet. Under sådana omständigheter och förutsättningar är det krångligare att samlas, samarbeta och samverka. Som små gerillagrupper försvarar vi vår stolthet, existens och vårt område.

Vi-sionen

Vårt styrelsearbete huvudstyrelsen och sektionerna för 2024 är i full gång. För att förbättra vi-känslan i klubben, få de olika "gerillagrupperna" till en enad front i samförstånd och samverkan har vi bestämt oss för några åtgärder som vi tror på och vill testa.

– Sjöängen är ju givetvis en viktig grundpelare i vår vision att få samla fotbollslagen så de kan träffas och lära känna varandra vid match och träning. En viktig framtida samlingspunkt.

– SportAdmin: vi ersätter Laget.se med det betydligt kraftfullare SportAdmin från 1/1 2024. SportAdmin används idag av många klubbar som är mycket nöjda. Det är dyrtare för det är mångsidigare och sparar in mycket administrationstid, inte minst vad gäller medlems- och bidrags-hantering. Det ska bli lättare att nå ut till medlemmarna med information, komma åt



SvFFs nya generalsekreterare Andrea Möllerberg minglande med vår Klubbordförande Bertil Ljungdahl.

viktiga styrdokument, folk får det lättare att hitta rätt klubbinfo, hantera lagkassor m.m. SportAdmin kommer ge oss en plattform som knyter oss tätare samman under 2024 och framåt.

– Värdegrund: En ny gemensam värdegrund är på gång. Det kommer att bli tydligare för alla medlemmar vad Örby IS står för och vill. Förklaringar till värdeorden i värdegrunden kommer att hittas lätt i SportAdmin så att till exempel nya medlemmar kan lära sig dem.

– Utvecklingskoordinator: Klubben har under alla år haft det svårt att behålla lag, spelare och tränare när spelarna kommit upp i tonåren. Det är få ungdomslag un-

der alla år som gått hela vägen i Örby regi i ungdomsseriesystemet. Nu är vi i ett unikt läge där både på dam- och herrsidan har mogna spelare som kan gå upp från sitt ungdomslag och konkurrera om plats i representationslagen. Fotbollssektionen har för att underlätta samarbetet mellan 11-spelslagen på herr-/pojksidan diskuterat hur samverkan mellan lagen ska underlättas för att rädda kvar lag, tränare och spelare. Det behövs kunskap och erfarenhet för att hjälpa lagen när de kommit upp i tonåren.

P-06 och A-laget har nu ett samarbete som leds av Fredrik Bergström, P-06, i samarbete med Petri Ropeter, A-lagets tränare och coach. Tanken är att Fredrik ska med sin erfarenhet och kunskap vidareutveckla samverkan och samarbete att omfatta alla 11-spelslag samt det äldsta 9-spelslaget. Visionen är att spelare ska ha möjligheten och tryggheten att spela och utvecklas i Örby IS från 5-manna hela vägen upp till senior. Fredrik har styrelsens fulla stöd och förtroende att ta sig an rollen och utveckla den.

– Sponsring och andra bidrag: Genom BEAs tröjsponsring lyckades vi knyta till oss en viktig bidragsgivare som tillför pengar till vår ungdomsverksamheten och fördela dem till där de behövs. Vi utarbetar nu fler sponsringspaket som ska locka fler sponsorer att bidra ekonomiskt till hela verksamheten och inte bara ett enskilt lag. Gemensamma sponsringsregler och instruktioner ska tas fram. Vidare söker vi fler bidrag hos kommunen/idrottsförvaltningen, stadsdelsnämnden och RF-SISU för olika gemensamma verksamheter som knyter oss samman.

– Uppiffringen av klubblokalen: Mattina Hagelberg har med hjälp av klubbmedlemmar gjort något väldigt viktigt för att öka klubbkänslan – Rustat upp och pyntat vår klubblokal så fint. Det är nu en fröjd att vara där. Låt oss hålla den fin och städad under 2024 och framåt. STORT TACK till dig, Mattina!

– Gemensam kick-off: innebandyns respektive fotbollens verksamheter har genom åren varit minst sagt åtskilda. 2023 testades greppet att ta med innebandysektionens ledare på kick-offen och ordna den gemensamt med fotboll. Det blev mycket lyckat. 13 januari 2024 blir det ny gemensam kick-off. Väl mött i Örby IS och visionens namn.

Enade vi stå men söndrade vi falla!

*God Jul och
Gott Nytt År*

allesammans önskar

**Huvudstyrelsen
gm Bertil L, ordförande Örby IS**

Kontaktpersoner m m

Ansvarig utgivare

Bertil Ljungdahl, Stavsjövägen 27,
125 41 Älvsjö, 070-686 10 93
bertil.ljungdahl@telia.com

Fotboll, ungdom

Ninette Ohlin, Vibyholmsvägen 10,
125 70 Älvsjö, 073 381 61 56
ninette.ohlin@hotmail.com

Fotboll, seniorer

Petri Ropeter tränare, 073 654 55 11
Joacim Eriksson
ass. tränare, 073 654 32 04

Innebandy

Stefan Ålander
070-467 85 50
alanders@ryggassist.se

Ishockey, seniorer

Anders Sandström
orbyhockey@hotmail.com

Hemsida

www.laget.se/orbyis

Redaktör, layout, mm

Arne Karlsson, Åkerögränd 6,
125 42 Älvsjö, 070-370 38 45
arne_karlsson@hotmail.com

G:la ÖIS:are

PlusGiro nr 20 03 84-6
Gunnar Svensson, Kynäsvägen 5,
141 42 Huddinge, 070 426 75 55
gurra.svensson@gmail.com
www.gamlaoisare.nu

Tryckeri

FOI, Gullfossgränd 6, Kista
164 90 Stockholm

Utgivningsplan år 2024

Manusstopp	Utgivningsdag
Nr 1 10/3	25/3
Nr 2 1/6	15/6
Nr 3 4/9	15/9
Nr 4 20/11	10/12

Sjöängen – here we come

Drömmen

För flera år sedan togs steget att jobba för drömmen: konstgräs, samlingslokal, toaletter, omklädningsrum och förråd till Sjöängens BP, vår gamla grusplan som vi tvingades överge när fotbollsmatcher skulle spelas på konstgräs. Trots att vi ivrigt uppvaktade tjänstemän och politiker hamnade kommunens satsningar på konstgräs och lokaler alltid på andra ställen.

Trägen vinner

Det som blev vändningen var att behovet av fotbollsytta var enormt i Stockholmsområdet. Barn fick stå i kö och vänta för att få spela fotboll, så även i vår klubb. Stockholms fotbollförbund och RF-SISU (Riksidrottsförbundet i Stockholm) använde oss, Örby IS, i sin opinionsbildning för fler fotbollsplaner i Stockholm inför valet 2022. Vi hade även jobbat upp kontakter med betydelsefulla kommunala politiker och tjänstemän under åren vi lobbade för Sjöängen. Vallöfte gavs och infriades. Det väldigt snabbt också! Den 14 november togs det tredje, sista och nödvändiga beslutet i idrottsnämnden att lägga konstgräs och belysning på Sjöängens BP. Arbetet sätts skyndsamt igång och beräknas vara klart någon gång i kvartal 3 2024. HURRA!

Ketchupeffekt

Det är ett viktigt delmål som uppnåtts. Klubben jobbar vidare med frågan om samlingslokal, omklädningsrum och förråd till Sjöängen. Det är viktigt för klubben så att våra duktiga 11-mannaspelare kan spela sina seriematcher på hemmaplan och inte utanför Örby IS upptagningsområde, vilket de gör nu. Älvsjömassans område och Sjöängen är ett högaktuellt område för nya exploateringsplaner. Centern i Stockholm har motionerat i kommunfullmäktige om att det ska byggas fem planer för 11-spelsplan och en 7-spelsplan samt toaletter, omklädningsrum, förråd och en kiosk. Örby IS är en av remissinstanserna och vi har svarat med ett yttrande att vi är positiva till förslaget och att det ska beaktas i exploateringskontorets planeringsarbete för mässområdet Älvsjö-Örby. Det är ett jätteprojekt och det kommer att ta många år innan planeringsarbetet är klart och ännu längre innan all ny byggnation är på plats. Vår Sjöängenplan blir av och kommer inte att störa planeringsarbetet. Därför blir den av. Klubben kommer att fortsätta bevaka och vara med och påverka, något som vi varit sedan 2012 då man startade diskussionerna om utformningen av den då kallade Mässhallen Älvsjö-Örby.

Bertil L. ordf. huvudstyrelsen

Fin julklapp



ÖIS Motion 55+ skickade in till stadsdelsnämnden ett förslag om att bygga boulebanor i Aspöparken. Nu byggs det för fullt. Stort tack för julklappen. Invigning i vår.

God Jul och Gott Nytt År

Världsmästare på besök i Klubblokalen!



Göran Claesson, född 1945, uppvuxen på Runtunavägen och en av våra främsta vintersportare genom tiderna kom och hälsade på för att lämna ett exemplar av en jubileumsskrift som vi gav ut i samband med klubbens 25-årsjubileum 1946.

Göran har en lång meritlista inom skridskosporten där höjdpunkterna är ett individuellt VM-guld, två EM-guld och dessutom en OS-medalj från Sapporo 1972.

BEA

Vi önskar er alla en riktigt
God Jul!



Charlie



Helen

God Jul

Gruppsegrare i Örebro

F10 var mitt under brinnande Sanktan-säsong med i Select cup i Örebro. Vi lämnade Stockholm för avfärd mot Örebro fredagen den 13 oktober med 12 riktigt motiverade och spelsugna tjejer i bilarna.

Ett första stopp gjordes för de flesta av spelarna på McDonald's i Strängnäs. Ju närmare Örebro vi kom desto sämre väder blev det och vi fick spela den första matchen i ihållande regn. Laget samlades på Trängens IP där matchen mot BK Häcken från Göteborg skulle spelas. Vi hade revansch att utkräva på Göteborgslaget från sommaren 2022 när vi mötte dem i Gothia cup. Och vilken revansch vi tog. Vi visade direkt vart skåpet skulle stå och tog en övertygande seger med 4-1. En mycket väl genomförd match i regnet och spelarna fick en perfekt start på cupen. Glada, blöta och lite småtrötta åkte vi sedan direkt till skolan och installerade oss i vår skolsal med allt vad det innebär med att hitta rätt kompis att sova bredvid, pumpa upp luftmadrasser och försöka hitta en lämplig plats för sin väska. Det var lite si och så med möjligheten att torka kläderna, så vi fick sprida ut de blöta Örby-kläderna i korridorerna. Eftersom vi kom sent till skolan så hann vi inte med att äta middag utan vi tog istället kortare promenad till en pizzeria i närheten som hade kvällsöppet. Det blev en perfekt avslutning på kvällen och dagen.

Oavgjort i andra matchen

På lördagen hade vi bättre tur med vädret när vi skulle möta Mosjö SK från Örebro. Vi kom interiktigt upp till vår normala spelstandard under matchen. Det kan bero på den sena kvällen och den tidiga morgonen, men vi kämpade på och visade moral då vi vände ett underläge och kunde få med oss ett oavgjort resultat (1-1) från matchen.



Efter att cupen var färdigspelad så visade det sig att vi kunde vara extranöjda över denna insats då Mosjö sedermera blev ett av finallagen.

Gruppsegern klar efter 3-0

Efter två spelade matcher var det redan klart att vi skulle sluta etta eller två i gruppen och därmed vara klara för A-slutspel. En lysande insats! Vi hade ett par timmars vila innan vår sista match i gruppspellet. Spelarna passade på att ägna sig åt diverse olika aktiviteter såsom kortspel, frisörslong, shopping och att hänga med andra lag på skolan – precis såsom det skall vara på en cup. Den sista matchen i gruppspellet spelades mot Östansbo IS från Ludvika. Det blev således en match mellan ÖIS och ÖIS. Spelarna var extra taggade inför matchen då vinst skulle göra att vi skulle få sovmorgon på söndagen. Det visade sig ganska tidigt att vi var det bättre laget och när mörkret hade sänkt sig över Lugnets IP så hade vi tagit en komfortabel seger med 3-0. Vi har under Sanktan-säsongen haft svårt att få till våra avslut under matcherna men under cupen hade vi marginalerna på vår sida och lyckades göra mål på våra chanser som vi skapade. Glädjen var stor efteråt när spelarna insåg att vi hade vunnit gruppen och att vi kunde få sova en timme extra på söndagsmorgonen. Kvällen blev lugn med olika aktiviteter.

Förlust på straffar

På söndagen väcktess spelarna vid 8-tiden till "Örbylåten" som en extra uppladdning inför vår kvartsfinalmatch mot IK Vikings FK från Hagfors i Värmland. Matchen blev en riktig nagelbitare och när domaren blåste av efter 2 x 20 minuter så stod det 0-0. Kvartsfinal betyder vinna-eller-försvinna så matchen kom att avgöras på straffar. Vi hade på vår sista träning inför avresan till

cupen övat lite på straffar med varierat resultat, men nu blev det en helt annan situation för spelarna när det var skarpt läge. Vi var tyvärr inte tillräckligt bra på straffarna så vi förlorade på det allra grymmaste sättet som man kan förlora en fotbollsmatch på. En stor eloge till de spelare som vågade gå fram till straffpunkten och slå en straff i det



pressade läget. Det blev många tårar efter den dramatiska avslutningen, vilket är fullt naturligt och förståeligt. Tårarna förbyttes dock till skratt på vägen hem och spelarna är redan nu sugna på att ta revansch nästa år.

Laganda för framtiden

Vi tar med oss många erfarenheter hem till Örby igen. Vi var obesegrade under cupen och spelarna hade det väldigt kul tillsammans under dagarna i Örebro. Vi har byggt och skapat en bra laganda för framtiden.

Ett stort tack till Bella, Ella, Emma, Freya, Harriet, Lina, Linneá, Mabel, Maja, Nahla, Saga, Sally och Stella för era insatser! Ett stort tack också till föräldrarna som skjutsade och peppade spelarna på plats i Örebro. Ni är fantastiska allihopa!

Per Jonsson

Dramatisk avslutning för seniorerna!

Inför den sista och avgörande omgången spelade våra herrar med kniven på strupen för att rädda kontraktet i division 6. Det som gällde var minst oavgjort på bortaplan mot Sörskogen. Matchen började lite trevande från vår sida och det blev inte bättre av att Sörskogen gjorde 1-0 i den 39:e matchminuten. Det såg riktigt illa ut och vi hade ena benet i div 7 nästa säsong. En kraftig uppryckning krävdes från spelarna och de tog sig verkligen i kragen i det som kanske var lagets viktigaste 45 minuter på flera år. "Ettan kom, tvåan kom och trean kom så småningom", vilket gjorde att kontraktet var säkrat och vi slutade på en sjätteplats i tabellen i en jämn och dramatisk bottenstrid. Sektionen tar nu ett omtag och gör en satsning på a-laget kommande år med ambitionen att bli topp-tre 2024. Spelar-material och förutsättningar finns för detta. Det kommer att bli en intressant serie med spännande derbyn mot både Solberga och Östberga.

av november det glädjande beskedet att vi som bästa tvåa i de tre division 5-serierna kommer att bli uppflyttade i seriesystemet

till nästa säsong. Nästa år väntar nya spännande utmaningar för tjejerna med bland annat derbyn mot Älvsjö.



Glada tjejer i vårt Damlag i fotboll efter avancemang till div. 4

Sluttabell Herrar Div. 6 F

1	KIF Söderort	18	13	4	1	31	43
2	Dardania Stockholm FF	18	9	4	5	15	31
3	Rönninge/Salem Fotboll	18	8	4	6	6	28
4	Sörskogens IF	18	7	4	7	14	25
5	Kransen United FF	18	7	2	9	-16	23
6	Örby IS	18	6	4	8	1	22
7	Marockanska FC	18	6	4	8	-7	22
8	Stuvsta IF	18	5	5	8	-4	20
9	FC Druža	18	6	2	10	-23	20
10	Råsunda IS	18	5	3	10	-17	18

Damerna avslutade samma kväll sin fantastiska säsong genom att ta en övertygande 8-0 seger på hemmaplan mot BK Träsket. Damlaget gjorde en enastående insats under året och imponerade stort under sitt första år som seniorlag och förlorade endast två matcher. Det som är extra kul är att det är så många av spelarna som började sin karriär som 5-åringar i kaninburen i Aspöparken. Det visar att det finns en möjlighet att spela fotboll i Örby från knatte till senior vilket är en enorm bedrift för en förening som vår. Vi fick sedan i mitten

Sluttabell Damer Div. 5 B

1	Tekniska Högskolan FC	14	13	0	1	47	39
2	Örby IS	14	12	0	2	52	36
3	Boo FK	14	9	1	4	18	28
4	Långholmen FC	14	8	1	5	26	25
5	Gustavsbergs IF FK	14	6	0	8	3	18
6	Järfa IF FK	14	4	0	10	-30	12
7	Solberga BK	14	2	0	12	-46	6
8	BK Träsket	14	1	0	13	-70	3
	Fiskelånga IF						Utgått
	Kornyspor-Kultar och IF						Utgått



ÖRBY IS P13

Säljer julgranar och
julkransar

9-22 december

På parkeringen vid Prezzemolo
(Helgestavägen 125)

Vardagar: 17:30 – 20:30
Helger: 11:00 – 17:00

VÄLKOMNA

P-09 bytte ut det ruggiga höstlovet

P09 åkte på träningsläger till Lloret de Mar i närheten av Girona under "höstlovet", vi använde oss av OLKA resebyrå och det fungerade utmärkt, kan rekommenderas (jag vet, gratis reklam).

Hur som helst, vi var 23 grabbar och 4 gubbar som åkte ner till Spanien (alla kom hem också), vi samlades på Arlanda lördagen 28/10 för ett eftermiddagsflyg via Köpenhamn till Barcelona. Vi har gjort många aktiviteter med grabbarna genom åren men nu var det första gången vi skulle flyga tillsammans. Alla var i tid till samlingen och när vi delade ut boardingkort så var vi väldigt tydliga (igen) med att det är eget ansvar och viktigt att hålla koll på boardingkortet och passet, det tog ca 5 minuter sedan hade någon tappat bort både kort och pass, snabbt stresspåslag men kort och pass hittades ganska snabbt då det låg på en disk vid incheckningen av bagaget, efter detta så flöt resan på utan problem och vi landade enligt tidtabell i Barcelona och det var skönt med värme, 20+.



Upplägget under resan var 4 träningspass, 2 på naturgräs och 2 på konstgräs samt titta på en match (önskemålet var givetvis



en La-Liga match men vi hade otur med schemat och de matcher vi hade planerat gå på flyttades bara ett par veckor innan vår resa så det var inte möjligt att boka utan det fick bli en Barca B match istället på Estadi Johan Cruyff, vi hade försökt att boka en träningsmatch för grabbarna via OLKA men priset för detta var löjligt så vi struntade i det.

Inga sovmorgnar

Under hela resan var det tidiga frukostar och i samband med första frukosten träffade vi ett gäng från "Göteborg" som bodde på samma hotell, Lerkils P08 och vi bestämde tillsammans med dem om att spela en träningsmatch på en av våra träningsstider.

Det hotell vi hade valt var enligt ömdöme ett hotell med bra och hög standard på maten. Det var buffé och maten var väldigt

bra överlag, grabbarna älskade det och åt som hästar.

Första träningspasset

Efter frukost så var det dags för första träningspasset, på naturgräs (knappt godkänd plan) i 20+ grader i naturskön miljö. På söndagseftermiddag bar det av mot Barcelona för att titta på match, först passerade vi La Masia (nästa anhalt för några av killarna kanske) på väg till stadion, matchen i sig var bra, hög kvalitet på spelet och många unga stjärnor på planen (även på läktaren satt det några mindre stjärnor som Lewandowski & Lamine Yamal), det som blev extra roligt var att det fanns en svensk på planen, Max Svensson som spelade i Osasuna (för övrigt son till gamla hjälten Thomas Svensson, målvakt/Handboll), grabbarna försökte få hans tröja men de gick bet tyvärr.

Dags för match

Måndag 30/10 så spelar vi match mot Lerkil på en mycket bra arena i stekande värme. Grabbarna gör en riktigt bra match och vi spelar ut motståndet och äger spelet totalt i första halvlek men ett sent kanonskott från Lerkil gör att det står 1-1 i halvtid. Lerkil inleder starkt i andra och tar ledningen efter ett par misstag från oss sedan böljar spelet fram och tillbaka och båda lagen producerar chanser i överflöd men inga mål förrän vi i slutet av matchen reducerar vi till 2-3 men närmare än så kommer vi tyvärr inte. Hur som helst så gör grabbarna en riktigt bra match och ska vara stolta över sin prestation.

På eftermiddagen blir det några timmar vid havet, väldigt skoj bland vågorna. Shopping och tapas hinner vi också med.

Lunch och poolhäng

Tisdagen den 31/10 har vi två träningspass. Det första på förmiddagen är på en fantastisk plan, naturgräs (vattnad), så perfekt för glidbackingar. Lunch och häng



mot ett skönt träningsläger i Spanien!

vid poolen för att sedan träna en sista gång och en viktig intermatch. I lag röd spelar förmodligen Örby's äldsta, tyngsta och snyggaste mittbackspår genom tiderna och givetvis håller lagröd nollan och vinner med 1-0, sjukt skönt och viktigt, dock så har båda gubbarna träningsvärk 1 vecka efter matchen.

Hem mot Sverige igen

Onsdag 1/11 så är det en tidig morgon, bussen går 06.30 men alla killar är uppe i tid och relativt pigga, resan till flygplatsen går smidigt, incheckningen tar tid, planet blir försenat (enligt vissa siter var också planet inställt under några timmar) men humöret är lugnt och på topp, alla kommer hem och är nöjda och väldigt trötta.

Vi har haft en perfekt resa, vi tror och hoppas att killarna har fått ett minne för livet.

Hälsningar P-09

Daniel Nesz



Nytt lag till Örby IS!

Vi välkomnar Söder United FC in i Örby-familjen. Laget som består av duktiga spelare födda 2007 och 2008 från området har spelat kval till P-17 och cuper med framgång. De står för en teknisk och tänkande fotboll. Laget kommer att bilda U-17 och spela P-07-Div 1 nästa år och sedan kvalet. P-06 blir U19 och vi kommer att göra vårt fjärde kval nästa år.

P06 kommer även stötta a-laget mer och mer med målsättningen att klättra i seriesystemet. Rotation mellan dessa tre lag kommer att ske för såväl match som träning.

Söder United FC har tränat med P-06 en tid och lärt känna vår verksamhet och spelidé. Att det funkar bra på planen, med kompisar under bra seriösa träningar är det viktigaste och har lett dem till detta beslut. Även den stora öppna famnen från föreningen har såklart varit viktig.

Fredrik Bergström



G:la ÖIS:ares Höstträff på Park 2023!

Andra fredagen i november som i år var den 10:e blev det en mycket lyckad och uppskattad vårfest på Park. Vi var 21 G:la ÖIS:are som njöt av Tomas inlagda sill och potatis och så mellan alla sanna och osanna

historier fick vi tillfälle att sjunga vår egen sång som Oskar Karlsson har skrivit till klubben. Perre Kjellholm, vår klubbmästare, hade gjort ett förträffligt jobb med att arrangera det hela och även hade med

mig sig ett album med unga ÖIS:are till stor glädje från ett träningsläger i Tyskland bland annat. Nästa gång vi ses är på Vårträffen den andra fredagen i mars. Det ser vi redan fram emot.



Vi som var med på festen:

Gordon Rönnberg
Kim Rönnberg
Tomas Norén
Dan Markdalen
Lasse Larsson
Jan-Erik Johansson
Allan Johansson
Sören Johansson
Lasse Alnered
Björn Larsson
Björn Gustavsson
Stefan Jansson
Håkan Norgren
Håkan Jonsson
Berra Lind
Göran Koeduner
Lars Stahlin
Lasse Forssman
Perre Kjellholm
Kjell Holstensson



LÅT PARK LEVA VIDARE!

DU KAN GÖRA NYTTA!

Park Folkets Hus, har sedan 1928, bjudit på fina anrika lokaler i historisk byggnad. På Park kan du ordna möten, ha fest och se film / teater och träffa vänner.



SWISH: 123 350 68
BANKGIRO: 5063-7891

Nu behöver vi din hjälp med pengar för husets underhåll och med ditt engagemang i våra verksamheter. Alla krafter behövs! Kontakta oss: styrelsen@parkfolketshus.nu www.parkfolketshus.nu

Park
FOLKETS HUS
GÖTALANDSVÄGEN 181

Pojkar-12 är ute och cyklar!

Spinning denna mytomspunna träningsform. Är det ett bra sätt att träna på eller är det bara pest och pina? Det startades iallafall 1989 av tävlingscyklisten Johnny Goldberg. Han behövde ett sätt att träna utan att lämna hemmet. Goldberg byggde en motionscykel som skulle efterlikna en racercykel. Han började hålla spinningklasser hemma i sitt garage och sedan började han producera spinningcyklar till försäljning. (Wikipedia). Resten är historia som man brukar säga.



Några årtionden senare samlades P12 Fotboll på Sats i Älvsjö för att starta upp utomhussäsongen 2023 på spinningcykeln. Det blev ett roligt, jobbigt och svettigt träningspass. Vi tackar så mycket Sats i Älvsjö och instruktör Gwendolyn Schaeken för att vi fick komma. Bra upplägg och bra musik.

Ibland överraskas vi ledare av vilken träningsvilja det finns i spelarna. Jag tror det var de ledare och föräldrar som var med som fick mest träningsvärk dagen efter.

Emil Persson, Örby IS P12 Fotboll

Teori/praktik för våra Ledare!

Under två söndagar i oktober arrangerade fotbollssektionen i samarbete med Stockholms fotbollförbund tränarutbildning SvFF D för 24 stycken av våra ledare på Lisebergs BP och i Parks fina lokaler. Två otroligt givande dagar med massor av ny kunskap till våra fantastiska ledare.



Innebandy

VIDECUPEN I KNIVSTA FÖR P-12

Örby IS P-12 Innebandy har haft en väldigt händelserik och rolig säsong 22/23. Bland annat har vi tidigare skrivit om när vi tittade på SSL-matchen mellan AIK-Mullsjö i Solnahallen.

Årets säsong har nog varit vår bästa. Vi gick nästan segrande ur samtliga matcher i serien och cuperna. Det kändes som att det lossnade en del för laget framförallt vad det gäller att spela tillsammans.

Vi har fortsatt att träna på teknik och grunderna, men fokuserat mer på att spela som ett lag. En annan bidragande orsak var att vi började träna tillsammans med P-11 och någon P12 hjälpte ibland till på deras matcher. Stor eloge till tränarna Fredrik och Jörgen i P11 som gett oss nya röster att lyssna på, inspiration och utmaningar.

Stommen kvar men fler välkomna

I säsongen 23/24 hoppar vi upp ett snäpp i seriesystemet. Vi har kvar vår stomme i laget, men skulle behöva få in ett gäng spelare till. Om det är någon som känner någon kille född 2012 som vill spela innebandy så är det bara att säga att vi finns och



alla är välkomna. Vi har fått in ett gäng nya spelare och fått en bra start på säsongen.

Vi har ett mål att åka på en större cup över en helg under säsongen 23/24. Under säsongen 22/23 spelade vi Blå Cupen som Västerhaninge IBK och Tungelsta IF anordnade. Där segrade vi i samtliga matcher, men det var Videcupen i Knivsta som SK Vide anordnade som blev pricken över i:et här säsongen.

Kul med både ute och inomhus

Vi kan rekommendera Videcupen till alla lag. Det är en perfekt säsong avslutning. Lagen spelar med tre utespelare och en målvakt på en mindre plan. Matcherna spelas med rullande tid i 15 minuter. Vi spelade både inomhus och utomhus. Det var en rolig cup, trevliga motståndare och bra arrangerat. Trots att vi inte spelat innebandy på en nästan en månad lyckades vi gå till semifinal. Tyvärr tog det stopp där. Vi mötte ett bra lag och var trötta efter en heldag med många matcher i solen. Kul med slutspel och vår bästa match blev i

gruppsspelet när vi lyckades vända 1-5 till 7-6 med sista målet i sista minuten.

Nu ser vi framemot en ny säsong med nya utmaningar och mycket innebandy.

**Emil Persson och övriga ledare,
Örby IS P-12 Innebandy**



Välkommen till oss på



Örby slottsväg 46, 125 71 Älvsjö
Telefon: 076-022 20 56

colorama
ÄLVSJÖ

Malmköpingsvägen 48
Tel: 08-647 10 21

En dag på ett innebandyläger!

Från Örby IS P-12 Innebandy åkte spelarna Max Strömblad, Elias Tiger och Edwin Skoglar upp på ett av IBF Faluns innebandyläger under sommaren.

Det var under vecka 25 som spelarna åkte upp till Falun för att ha en kul vecka med massor av innebandy, aktiviteter och träffa nya kompisar.

De tre kompisarna bodde i husvagn tillsammans med Elias pappa, men det går även att bo på lägret. Varje morgon var det samling senast 08:45 vid idrottshallarna på Lugnets idrottsområde. Det blev långa dagar som avslutades runt 19:00-20:00 på kvällen. De åt både lunch, kvällsmat och mellanmål på lägret.

På schemat varje dag var det innebandyträning, fysträning och stretch. Mellan all träning badade deltagarna på utomhusbadet på området, hängde i cafeteria eller tillsammans någonstans på området. De åkte vid ett tillfälle till Yoump i Borlänge.

Det bästa med innebandyn är att det inte är en så stor sport utan alla kan träffas, umgås och ha en gemenskap. På lägret träffade och hängde de med A-lagspelare som vunnit flera SM-guld och VM-guld.

Vad heter du och hur gammal är du?

Jag hette Edwin Skoglar och är 11 år.

Vilket lag spelar du i?

Örby IS P12 Innebandy

Hur kändes det att åka på innebandyläger?

Det var skönt. Jag åkte dit med två kompisar, det var jätteroligt och alla var jättesnälla. Det var bra stämning och det var bra ledare och tränare.

Var det bra att ha med kompisar du kände eller kunde du åkt själv?

Såklart var det jättekul att åka dit med två kompisar, men jag hade kunnat åka dit själv. Alla var jättesnälla och jag fick kompisar direkt.



Hur såg en dag ut på lägret?

Först gick vi upp och åt frukost i husvagnen och sen packade vi våra grejer. Vi kallades dagelever för att vi inte bodde på lägret. De flesta andra deltagarna bodde på lägret.

Oftast var det samling 08:45 i någon av idrottshallarna och då hade ett vi träningspass innebandy. Först hade vi uppvärmning och sen stretch. Efter varje träningspass hade vi nedjogg.

Sen var det rast mellan 30-90 minuter. På de långa rasterna kunde vi gå till caféet, bada, latcha innebandy med kompisar, vila i omklädningsrummet, titta i Klubbhusets shop, kolla andra som tränade m.m.

De första dagarna hade vi teambuilding för att alla skulle lära känna varandra. Sen hade vi fyspass eller övriga aktiviteter.

Vi åt lunch och kvällsmat varje dag på lägret. Vi hade fika och mellis också.

Vad tränade ni mest på?

Vi tränade mest passningar och spel. Efter varje uppvärmning och stretch hade vi målvaktsuppvärmning med skott.

Oftast avslutade vi varje dag med ett innebandypass och då var det A-lagspelare från IBF Faluns herr- eller damlag som höll i träningen.

Under ett träningspass tränade vi på finter och bollbehandling. En övning var bra när vi tränade på att dribbla samtidigt som vi skulle titta på tränaren och inte bollen.

I slutet av varannan träning hade vi olika

tävlingar. Det var bland annat passningar, kickar, skott m.m. Det avslutades med en final med alla gruppers vinnare på turneringsdagen.

Gjorde ni något annat kul?

Sista dagen hade vi en stor turnering där alla träningsgrupper blandades i olika lag. Mitt lag vann brons i B-slutspelet.

Min innebandyklubba blev signad av Alexander Galante Carlström.

Vi träffade många från IBF Faluns herr- och damlag. Vi hade tränare från herr- och damlaget, men mest tränare från deras innebandygymnasium. De var sköna och nice.

Rekommenderar du andra att åka på läger?

Ja! Man utvecklas som innebandyspelare, kul att lära känna nya kompisar, många nya övningar som var roliga och det är kul att åka iväg.

Vad var roligast på lägret?

Stämningen, det var jättebra stämning. Alla var schyssta mot varandra. En kille och en tjej vann ett pris som heter Veckans kompis. Vi hade också en föreläsning som heter Schyssta kompis.

**Emil Persson,
Örby IS P-12 Innebandy**



G:la Huddingevägen 450

Välkomna till vår À la cartemeny

Vid beställning ring

tel. 072 251 91 02



Högre slutpris skapar nya möjligheter.

Funderar du på att sälja din bostad? Boka ett möte med oss så svarar vi på dina frågor om den lokala marknaden och berättar hur vi på ett smart och tryggt sätt kan sälja din bostad för att du ska få bäst betalt.

Kontakta oss på 08-99 70 00.

