

360° KEEPEREN

INDSIGT FRA TORGE | PRO.GK

SEPTEMBER 2026



Kære drenge og piger, kære forældre,

velkommen til den første udgave af 360° KEEPEREN. Udviklingen af en topmålmand slutter ikke efter 60 minutter på banen. Derfor udvider jeg vores 360-graders elitekoncept med dette nyhedsbrev, hvor jeg hver måned samler de vigtigste indsigter fra vores træningspas, akademiet og målmandsverdenen til jer.

I målmandsspillet er det detaljen, der gør forskellen. Den, der vil have det bedste ud af sig selv i weekenden, skal have ambitionen om at blive lidt bedre hver dag. Denne filosofi lever jeg selv og giver den videre til keeperne både på og uden for banen.

Vores tilgang fungerer dog kun på grund af et stærkt fundament: Jer, kære forældre og familier. Uden jeres utrættelige indsats i kulissen fungerer selv det bedste elitekoncept ikke. Det er jer, der strukturerer hverdagen, bygger op efter nedture og står på sidelinjen i al slags vejr. At nogle af jer tager over en times kørsel hver vej for hvert træningspas, viser med al tydelighed jeres engagement i jeres børns drømme. Tak for jeres enorme tillid og det ansvar, I giver mig. Det betyder utrolig meget for mig, at vi her trækker på samme hammel som et ægte hold – træner, barn og forældre.

Netop for at forbedre disse rammer for vores hold yderligere, har jeg i de seneste uger ikke kun givet fuld gas på banen, men også ført nye idéer ud i livet bag kulisserne.

På de følgende sider forklarer jeg vores nyeste opgraderinger for jer: fra det nye logo og det friske webdesign over vores opdaterede digitale medlemsområde til dette nyhedsbrev og andre projekter.

Hver eneste nyhed har til formål at løfte miljøet for udviklingen af vores tigerstærke keepere til det næste niveau. Kernen forbliver dog præcis den samme: 100 % fokus og 360-graders udvikling for hver enkelt keeper.

Gør jer store derude – lad os sammen nå det næste niveau! Rigtig god læselyst på de næste sider.

Jeres Steven

STORE TAK TIL IF LYSENG

En stor tak til IF Lyseng. Det er ingen selvfølge at få lov til at benytte så optimale rammer til vores elitekoncept. Tak til klubben for den store tillid og fantastiske støtte! At vi fleksibelt kan bruge kunstgræsbanen til morgentræning, eftermiddags- og aftensessioner samt vores efterårscamps, er et kæmpe privilegium og den perfekte base for jeres udvikling på banen. Desuden glæder jeg mig utrolig meget over, at vi i de kommende uger vil udbygge dette fantastiske samarbejde endnu mere!





KEEPERS.ONE

Nyt partnerskab: Keepers.one & eksklusiv rabat

Et elitekoncept kræver førsteklasses udstyr. Jeg er utrolig glad for at kunne offentliggøre vores nye samarbejde med det danske målmandsmærke Keepers.one. For at sikre, at I er optimalt klædt på til banen, får I direkte fordel af dette partnerskab: Med koden [torge20] sikrer I jer fra nu af hele 20 % rabat på alt jeres udstyr i shoppen.

Link

VORES NYE LOGO

I målmandstræningen taler vi ofte om tekniske bevægelsesmønstre, taktisk adfærd, placeringsevne, hurtighed, smidighed, udholdenhed og styrke samt reaktion og handlingshastighed. Men en anden meget afgørende faktor er også hovedet – den mentale indstilling og måde at se tingene på.

Som træner leder jeg altid efter måder at give pigerne og drengene mentale værktøjer, som de virkelig kan gribe fat i og mærke helt ned i maven. Billeder fungerer ofte meget bedre for børn og unge end ren teori. Allerede tidligt i barndommen lærer børn, at hvert dyr har sine egne egenskaber, der gør det til noget særligt, og som gør det i stand til at møde og mestre hverdagens udfordringer. For bedre at kunne formidle de værdier, egenskaber og normer, der kendetegner en god målmand, og gøre dem mere håndgribelige for børnene, har jeg besluttet, at vores varemærke fra nu af skal være en tiger.

Hvorfor lige en tiger? De fleste mennesker ser den som et vildt, ukontrolleret rovdyr. Jeg ser noget helt andet. Jeg ser en dyb, urokkelig indre ro. En tiger observerer sine omgivelser nøje og opfatter ting, der forbliver skjulte for andre. Den trækker vejret roligt. Den bevarer den absolutte kontrol – selv når der hersker rent kaos omkring den.

Præcis dette mindset er kernen i vores 360-graders koncept. Når den modstående angriber trænger ind i straffesparksfeltet, og alle andre på banen stivner i chok, skal vores keepere forblive iskolde. De skal analysere situationen, træffe den rigtige beslutning på brøkdele af et millisekund, og først i det altafgørende øjeblik forvandles denne afventende ro til lynhurtig, elegant eksplosivitet. En tiger handler aldrig hovedløst. Den forener utrolig kraft med højeste præcision og læser situationen. Den har en yndefuld udstråling, der straks skaffer den fuld respekt og beundring fra alle levende væsener omkring den. Også for målmænd er udstråling og fremtoning utrolig vigtig.

Farverne i vores nye logo har jeg også valgt helt bevidst. Den lysende orange baggrund – og senere også trøjerne – står for ilden i maven: passionen, den utæmmelige spilleglæde og den rene energi, som jeres børn bringer med ud på banen hver eneste uge. Tigerens klare hvide farve udgør den vigtige modpol: Den står for den struktur, det klare hoved og det fokus, jeg giver dem med i træningen, så denne enorme energi ikke bare forsvinder ud i den blå luft, men bliver ledt ind på de helt rigtige baner.

VORES HJEMMESIDE

Nyt design, samme fokus I tråd med vores nye logo og vores nye farver har vi også opdateret vores hjemmeside fuldstændigt. Det skarpe, dynamiske design afspejler nu visuelt præcis det, TORGE PRO.GK står for på banen: højeste kvalitet, struktur og vores 360-graders elitekoncept. Klik ind og opdag vores nye digitale hjem.

COMPLETED





NYE MEDLEMS-OMRADE

Opgradering af det digitale medlemsområde Bag kulisserne arbejder vi intensivt på jeres digitale medlemsområde. Adgangen bliver snart markant nemmere for jer. Samtidig reviderer vi alle PDF-materialer – lige fra specifikt målmandsspil og opvarmning til ernæring, væskeindtag og søvnvaner. Alt bliver indholdsmæssigt opdateret til højeste niveau og vil fremstå i det nye PRO.GK-design. En ægte opgradering af jeres 360-graders mentoring uden for banen!



360° SPOTLIGHT

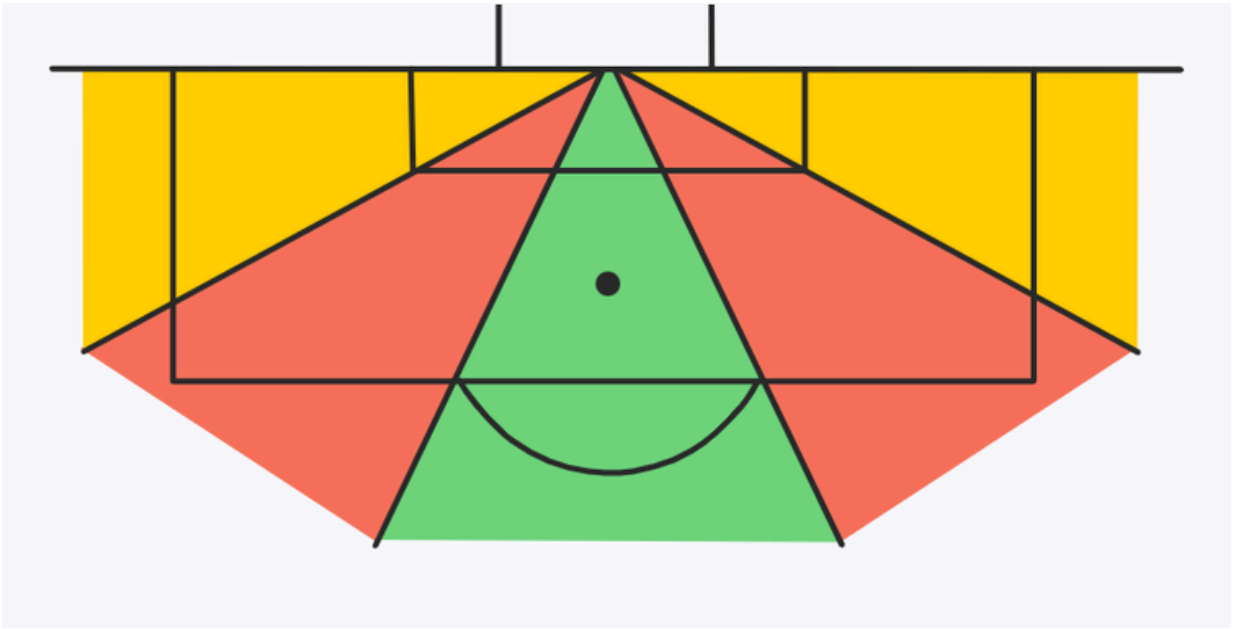
FRA TORGE | PRO.GK

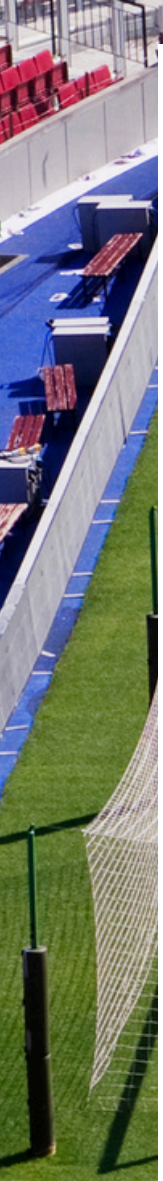
De tre målmandszoner

En elitemålmand forlader sig ikke på tilfældigheder ved sine redninger, men på præcis biomekanik og den helt rigtige teknik til den pågældende afstand. For at kunne hente den rigtige redningsbevægelse frem på brøkdele af et sekund, inddeler vi vores direkte aktionsradius i tre specifikke områder: Ståzonen, stå- og faldzonen samt fald- og afsætszonen.

Hvorfor er denne detaljeviden så ekstremt vigtig for jer? Den afgør, hvordan vi bruger vores krop på et splitsekund. Enhver skudsituation kræver et unikt teknisk svar – fra en ren blokering eller reaktion stående, over det lynhurtige fald for at sikre dybe bolde tæt på kroppen, til det eksplosive afsæt for at opnå maksimal rækkevidde. Den, der kender sine zoner præcist og har internaliseret dem, handler hurtigere, renere og mere effektivt.

Fordi denne biomekaniske forståelse er selve fundamentet for et fejlfrit og dynamisk målmandsspil, vil jeg fra og med i dag aktivt inddrage denne zonemodel i hver eneste af vores målmandstræninger og integrere de tilhørende bevægelsesmønstre fast i vores enheder.





🟡 **1. Ståzonen (Tigerens Udkigspost)**

- Dit territorium: Angriberen kommer helt ude fra siden. Vinklen er ekstremt spids, og han har højst et par meter af målet at sigte efter.
- Når angriberen skyder: Her er tålmodighed dit stærkeste våben! Bliv stående oprejst i din udgangsstilling helt henne ved den forreste stolpe. Hold dine "poter" (hænder) klar i hoftehøjde, så du lynhurtigt kan slå til. Du behøver ikke at bevæge dig meget; ofte er det nok bare at parere bolden til siden eller over overliggeren med en hurtig refleks.
- Når angriberen dribler: Mange uerfarne målmænd stormer vildt ud af målet her for at gøre vinklen endnu mindre. En kæmpe fejl! Bliv roligt på din udkigspost. Hvis du forlader dit mål, og angriberen pludselig afleverer på tværs ind i midten, er du fuldstændig chanceløs.
- Ved en dyb stikning: Bliv også her stående oprejst. Du forlader kun dit mål som et rovdyr, når du er 100 % sikker på, at du når bolden før angriberen!

🔴 **2. Vippezonen (Den smidige tiger)**

- Dit territorium: Vinklen bliver lidt større, og angriberen kommer fra halvt-ude. Det smarte i denne zone er, at du oftest ikke behøver at kaste dig ud i et kæmpe spring. Du kan afvise bolden ved at lade din krop "vippe" eller falde lynhurtigt til siden.
- Når angriberen dribler imod dig: Gør vinklen mindre ved at snige dig ind på ham med små, hurtige skridt. Gør det altid i det brøkdel af et sekund, hvor han skubber bolden et lille stykke foran sig.
- Det gyldne øjeblik: Lige når han gør klar til at skyde – frys! Find din absolutte balance i udgangsstillingen. Gæt aldrig på forhånd, hvilket hjørne han skyder i. Stol på dine instinkter og reager på skuddet.
- Blokaden: Hvis angriberen kommer ekstremt tæt på dig (ca. 3 meter eller tættere), bygger du en massiv blok med din krop for at kvæle skuddet.
- Ved tværafleveringer udefra: Du starter i ståzonen. Så snart bolden passes ind i midten, bevæger du med dybe, lave sidelæns skridt (sidesteps) over i vippezonen. I skudøjeblikket er du igen i perfekt balance og lader dig ikke fange mod din egen løberetning.

🟢 **3. Afsætszonen (Den flyvende tiger)**

- Dit territorium: Højeste alarmberedskab! Denne zone ligger centralt lige foran målet. Her har angriberen den bredeste skudvinkel og kan se næsten hele nettet. Fordi du her ofte skal sætte eksplosivt af og flyve gennem luften, kalder vi det afsætszonen.
- Ved langskud (uden for feltet): Forbedr din position ved at stille dig cirka 3 meter foran målstregen. Det gør målet visuelt mindre for skytten. Ryk dog endelig ikke længere frem – ellers risikerer du at blive snydt af et højt lob over hovedet!
- Ved skud tæt på (inde i afsætszonen): Hvis du har tid, så ryk modigt tættere på skytten for at dække målet bag dig. Nu skal du gøre dig gigantisk! Bred armene ud til siden, gør dig bred, og spænd alle muskler. Vis kløerne og gør dig klar til at sætte af med al din kraft ud i din fulde rækkevidde!

Det vigtigste til sidst: Uanset hvilken zone angriberen kommer fra – uden den perfekte udgangsstilling og den rigtige balance før skuddet, hjælper selv det bedste tigerspring dig ikke. Lige præcis derfor arbejder vi hver uge så stenhårdt med detaljerne i vores ugentlige 60-minutters individuelle træning. Sug denne viden til jer, brug jeres viden fra det digitale medlemsområde, og vis i weekenden hvem der ejer straffesparksfeltet!

VORES EFTERÅRSCAMPS

Et andet højdepunkt i de kommende uger er vores målmandscamps i efterårsferien, som vi afholder på kunstgræsset hos IF Lyseng. Også her gælder vores absolutte kvalitetskrav: For at kunne arbejde ekstremt detaljeret i hver træning og garantere min direkte, individuelle feedback, er disse camps begrænset til maksimalt 4 keepere. Det betyder for jer: højeste intensitet, ekstremt mange gentagelser og maksimalt fokus på jeres zoner og teknikker. Tilmeldingen er i gang, så sikr jer jeres plads direkte via vores nye hjemmeside!

Link





VORES VINTERCAMPS

Når temperaturerne falder, udnytter vi vores træningslokale til at arbejde målrettet med de afgørende fysiske og kognitive fundamenter i jeres målmandsspil. På vores vintercamps fokuserer vi os ekstremt intensivt på reaktionsevne, handlehastighed, styrketræning, smidighed og mobilitet. Det er præcis disse komponenter, der afgør det afgørende splitsekund på banen. Som altid gælder også her: Begrænsede pladser for højeste intensitet og direkte, individuelle korrektioner.

Link

360° INSIGHT

FRA TORGE | PRO.GK

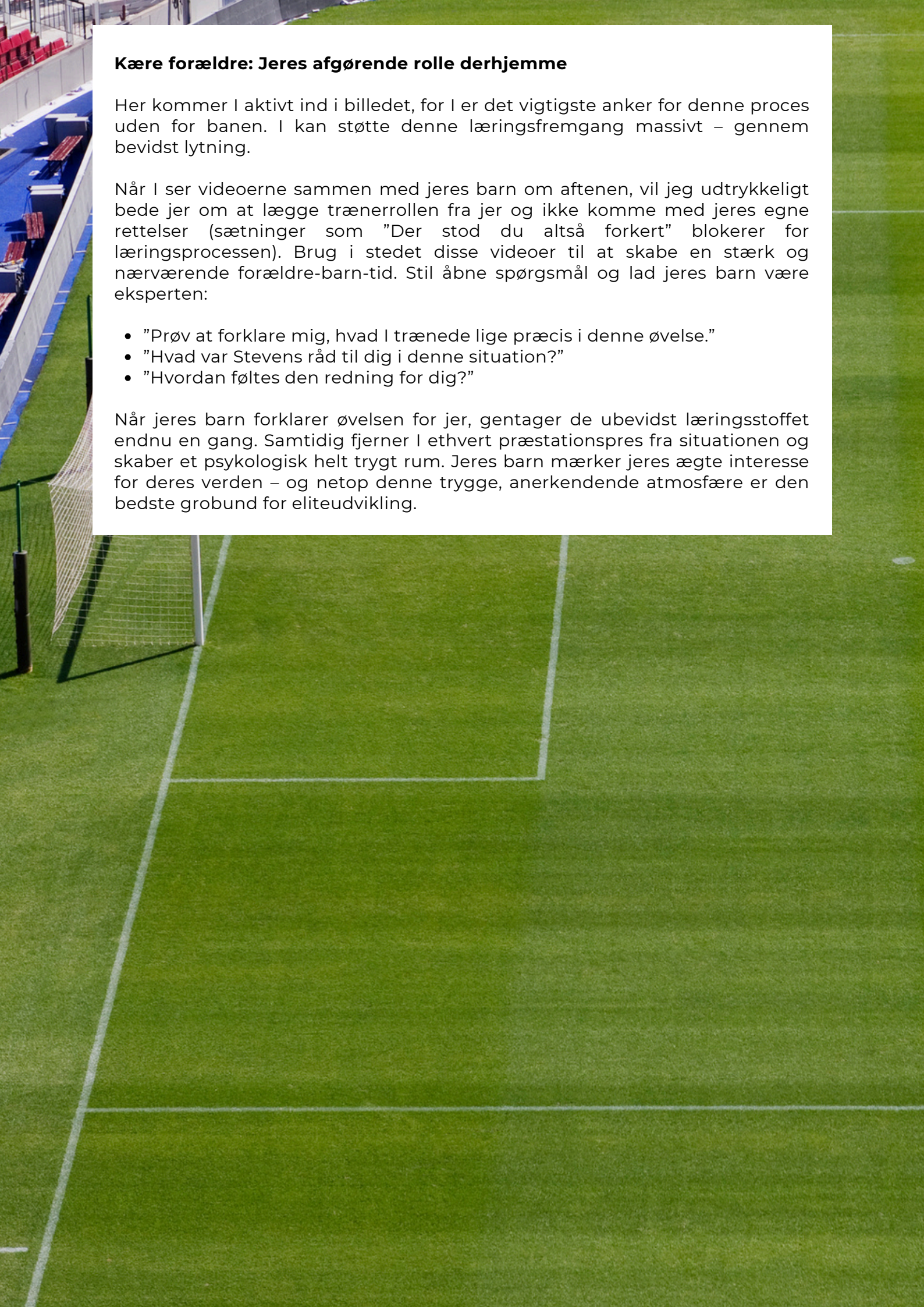
Hvorfor videoanalyse er vores stærkeste læringsmotor

Fra moderne sportsvidenskab og motorisk læringsforskning ved vi én ting med sikkerhed: Hjernen lærer højkomplekse bevægelsesmønstre hurtigst, når den egen, indre kropsfølelse (intrinsisk feedback) afstemmes med den objektive virkelighed (ekstrinsisk feedback). Derfor er brugen af videoanalyse hos TORGE PRO.GK ikke en sjov lille gimmick, men selve hjertet i mit metodiske arbejde. Jeg vil gerne tage jer detaljeret med ind i, hvordan denne proces forløber hos os, og hvorfor den er så ekstremt effektiv.

På banen: Styret læring i stedet for envejskommunikation Vi optager hver eneste træning. Når vi ser afgørende sekvenser direkte på iPad'en på sidelinjen, handler det aldrig om at udstille fejl eller give simple ordrer ("Gør det sådan og sådan!"). I stedet arbejder jeg ud fra princippet om "Guided Discovery" (styret opdagelse).

Jeg viser keeperen scenen og stiller målrettede, åbne spørgsmål: "Hvad oplevede du i dette øjeblik?" eller "Hvordan føltes dit afsæt her sammenlignet med det, du ser på videoen?" Jeg guider aktivt atleten til selv at finde løsningen. Den sportsvidenskabelige baggrund er denne: Når en målmand selv genkender en biomekanisk detalje og sætter ord på den, forankres denne viden neurologisk langt dybere og mere varigt i hjernen, end hvis jeg bare giver dem svaret. Spilleren går fra at være modtager af ordrer til at være en selvstændig problemløser.

Efter træningen: Kognitiv rekapitulation i skyen Læringsprocessen slutter ikke, når vi forlader kunstgræsset. Allerede samme dag uploader jeg de kommenterede træningsoptagelser til vores digitale medlemsområde. Dette skridt er essentielt for den motoriske læring. Når drengene ser sekvenserne igen om aftenen eller næste dag, finder der en såkaldt "kognitiv rekapitulation" sted. Hjernen stimuleres til mentalt at gennemspille de nye bevægelsesmønstre (for eksempel i de forskellige målmandszoner). Denne visuelle gentagelse i hviletilstand (konsolidering) aktiverer de samme motoriske netværk i hjernen som den fysiske udførelse på banen – og læringseffekten mangedobles.



Kære forældre: Jeres afgørende rolle derhjemme

Her kommer I aktivt ind i billedet, for I er det vigtigste anker for denne proces uden for banen. I kan støtte denne læringsfremgang massivt – gennem bevidst lytning.

Når I ser videoerne sammen med jeres barn om aftenen, vil jeg udtrykkeligt bede jer om at lægge trænerrollen fra jer og ikke komme med jeres egne rettelser (sætninger som "Der stod du altså forkert" blokerer for læringsprocessen). Brug i stedet disse videoer til at skabe en stærk og nærværende forældre-barn-tid. Stil åbne spørgsmål og lad jeres barn være eksperten:

- "Prøv at forklare mig, hvad I trænede lige præcis i denne øvelse."
- "Hvad var Stevens råd til dig i denne situation?"
- "Hvordan føltes den redning for dig?"

Når jeres barn forklarer øvelsen for jer, gentager de ubevidst læringsstoffet endnu en gang. Samtidig fjerner I ethvert præstationspres fra situationen og skaber et psykologisk helt trygt rum. Jeres barn mærker jeres ægte interesse for deres verden – og netop denne trygge, anerkendende atmosfære er den bedste grobund for eliteudvikling.

JERES OPLEVELSER GØR OS SYNLIGE

Ægte kundeanmeldelser er vores stærkeste visitkort. De hjælper andre ambitiøse keepere og forældre med at finde vores elitekoncept og gør kvaliteten af vores arbejde synlig udadtil.

Facebook-anmeldelserne er allerede åbne. Jeg vil sætte stor pris på jeres ærlige ord lige her:

Link

Vores Google-side følger i næste uge (link er på vej). Tak for jeres stærke support!

Link





Hjælp mig med at gøre TORGE PRO.GK endnu bedre!

for konstant at kunne videreudvikle vores 360-graders elitekoncept og min træning, er jeg afhængig af jeres ærlige mening. Det er ekstremt vigtigt for mig, at jeres børn trives fuldt ud på banen, bliver støttet optimalt, og at vores tilbud passer præcis til jeres behov.

For at sikre dette – og for at jeg også selv kan blive en bedre træner – har jeg oprettet et kort feedbackskema til jer på min hjemmeside. Det tager kun omkring 3 minutter at udfylde. Vær venligst helt ærlige, del jeres ønsker og hold jer ikke tilbage med konstruktiv kritik. Det er den eneste måde, hvorpå vi sammen kan løfte vores miljø til det næste niveau.

Link



VI SES PÅ BANEN!

Det var det – den allerførste udgave af vores 360° KEEPEREN nyhedsbrev. Jeg håber, I nød dette dybe indblik i vores metodik, vores nye strukturer og vores kommende projekter.

Dette nyhedsbrev vil fra nu af lande i jeres indbakke en gang om måneden, altid fyldt med ny viden til banen, kig bag kulisserne og alle de vigtige datoer for vores akademi.

For de kommende uger på kunstgræsset hos IF Lyseng og i vores træningslokale er der kun én retning: Fuld fokus på detaljerne, maksimal intensitet og en ubetinget vilje til at blive lidt bedre hver eneste dag. Jeg glæder mig helt vildt til de næste træningspas med jer!

Hvis I har spørgsmål, forslag eller direkte feedback, er I altid velkomne til at skrive til mig eller bruge vores nye skema på hjemmesiden.

Forbliv ambitiøse, og vi ses til næste træning!

Jeres Steven :-)