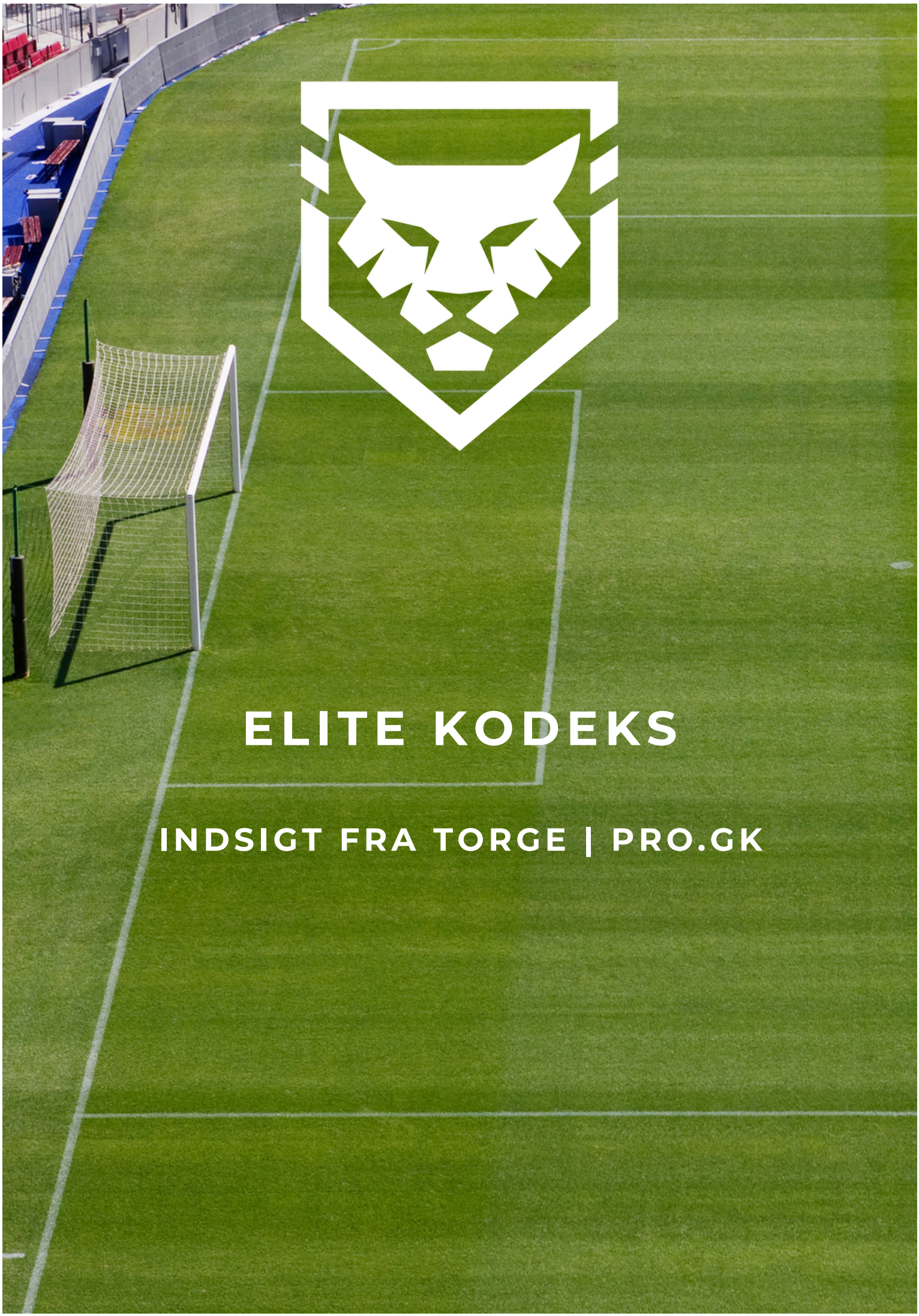


ELITE KODEKS

INDSIGT FRA TORGE | PRO.GK



Drømmen om projektørlyset og den store sortering

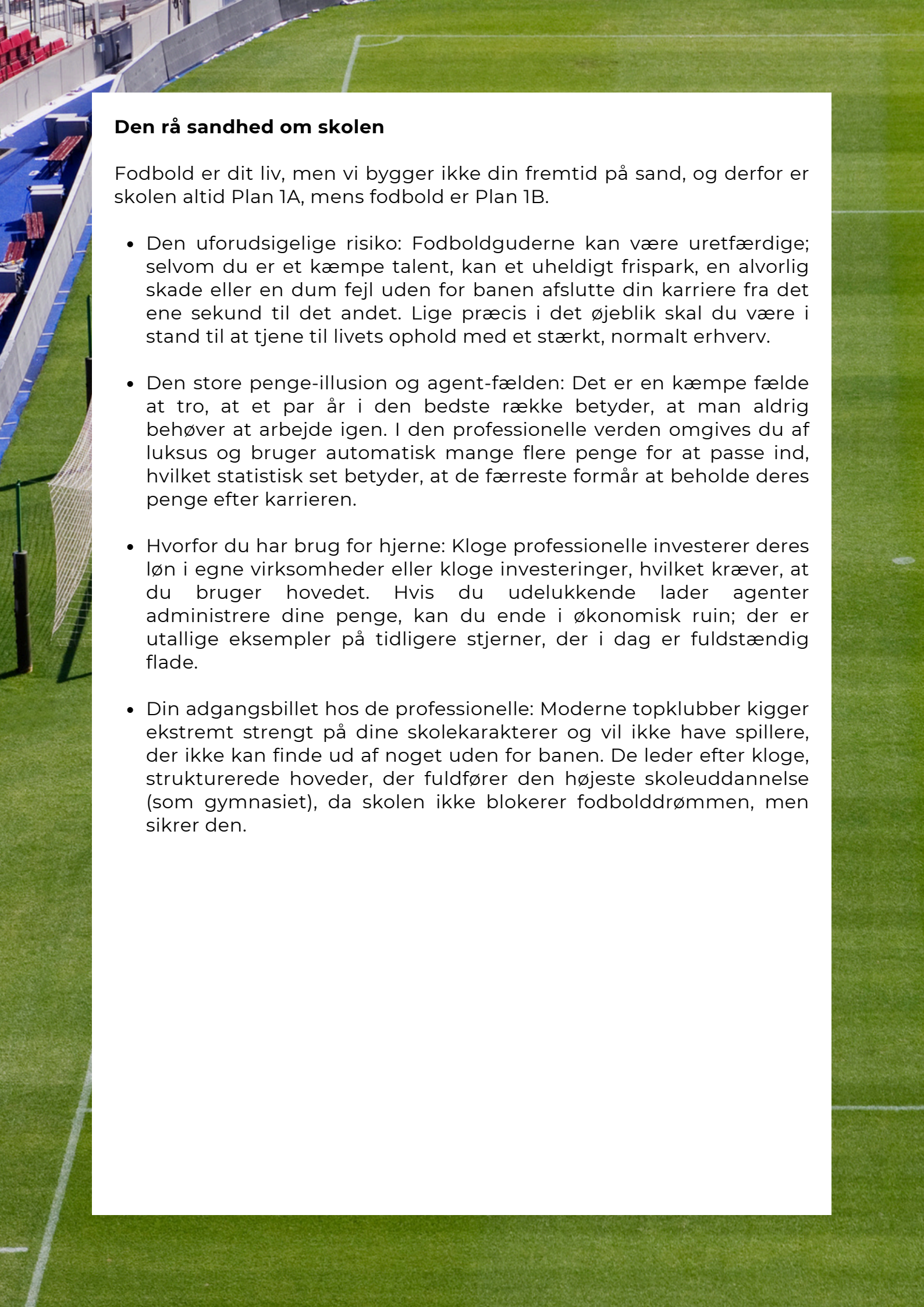
Forestil dig: Du løber ind på et kæmpe stadion, projektørlyset blænder et kort øjeblik, græsset er perfekt klippet, og titusindvis af mennesker råber dit navn. Du vinder den afgørende duel og ved: Det her er mit job, og jeg tjener hver dag mine penge på min absolutte passion, uanset om det er i Danmark, Tyskland eller i 1. eller 4. division. Vi er dog nødt til at være ærlige: Titusindvis af andre børn og unge har præcis den samme drøm om at få de eftertragtede pladser i professionel fodbold. "Lidt hyggefodbold" og normal klubtræning er i dag slet ikke længere nok til at gå denne vej med succes. Hvis du vil skille dig ud, skal du gøre mere end alle andre: Du skal træne, når de andre ligger på sofaen, og arbejde med dig selv, når de andre tager i byen. At blive professionel er ikke et tilfælde, men resultatet af hårdt arbejde, jernhård disciplin og viljen til at tage ansvar for dit eget liv – dette kodeks er vores fælles aftale for denne vej.

Loven om at give og tage (Energi-effekten)

Et professionelt high-performance-program er ikke en ensrettet gade, hvor du bare lader dig underholde, men fungerer som en usynlig kontrakt og et klippefast forhold af at give og tage.

- Din uretfærdige fordel: Når jeg ser, at du brænder for det og giver alt i hvert sekund, får du min fulde opmærksomhed, min tid og al min ekspertviden fra mere end 17 års professionel sport samt min erfaring som træner i den tyske 2. Bundesliga, Regionalligaen og DFB's talentudvikling. Du "køber" dig en massiv genvej til din karriere, fordi du kan trække direkte på min erfaring og dermed vokse tre gange så hurtigt i stedet for selv at skulle begå alle de smertefulde fejl.

- 15-minutters-bonussen: Når vi er i et rigtig godt flow til træning og mærker enorme sportslige fremskridt, kigger vi ikke på uret, og jeg lægger gerne 15 minutters ekstra tid oveni som belønning for at finpudse dine detaljer. Dette er dog et absolut privilegium på dage med perfekt fokus og ikke en permanent ret – gaven skal fortjenes gennem maksimal indsats på banen.



Den rå sandhed om skolen

Fodbold er dit liv, men vi bygger ikke din fremtid på sand, og derfor er skolen altid Plan 1A, mens fodbold er Plan 1B.

- Den uforudsigelige risiko: Fodboldguderne kan være uretfærdige; selvom du er et kæmpe talent, kan et uheldigt frispark, en alvorlig skade eller en dum fejl uden for banen afslutte din karriere fra det ene sekund til det andet. Lige præcis i det øjeblik skal du være i stand til at tjene til livets ophold med et stærkt, normalt erhverv.

- Den store penge-illusion og agent-fælden: Det er en kæmpe fælde at tro, at et par år i den bedste række betyder, at man aldrig behøver at arbejde igen. I den professionelle verden omgives du af luksus og bruger automatisk mange flere penge for at passe ind, hvilket statistisk set betyder, at de færreste formår at beholde deres penge efter karrieren.

- Hvorfor du har brug for hjerne: Kloge professionelle investerer deres løn i egne virksomheder eller kloge investeringer, hvilket kræver, at du bruger hovedet. Hvis du udelukkende lader agenter administrere dine penge, kan du ende i økonomisk ruin; der er utallige eksempler på tidligere stjerner, der i dag er fuldstændig flade.

- Din adgangsbillet hos de professionelle: Moderne topklubber kigger ekstremt strengt på dine skolekarakterer og vil ikke have spillere, der ikke kan finde ud af noget uden for banen. De leder efter kloge, strukturerede hoveder, der fuldfører den højeste skoleuddannelse (som gymnasiet), da skolen ikke blokerer fodbolddrømmen, men sikrer den.



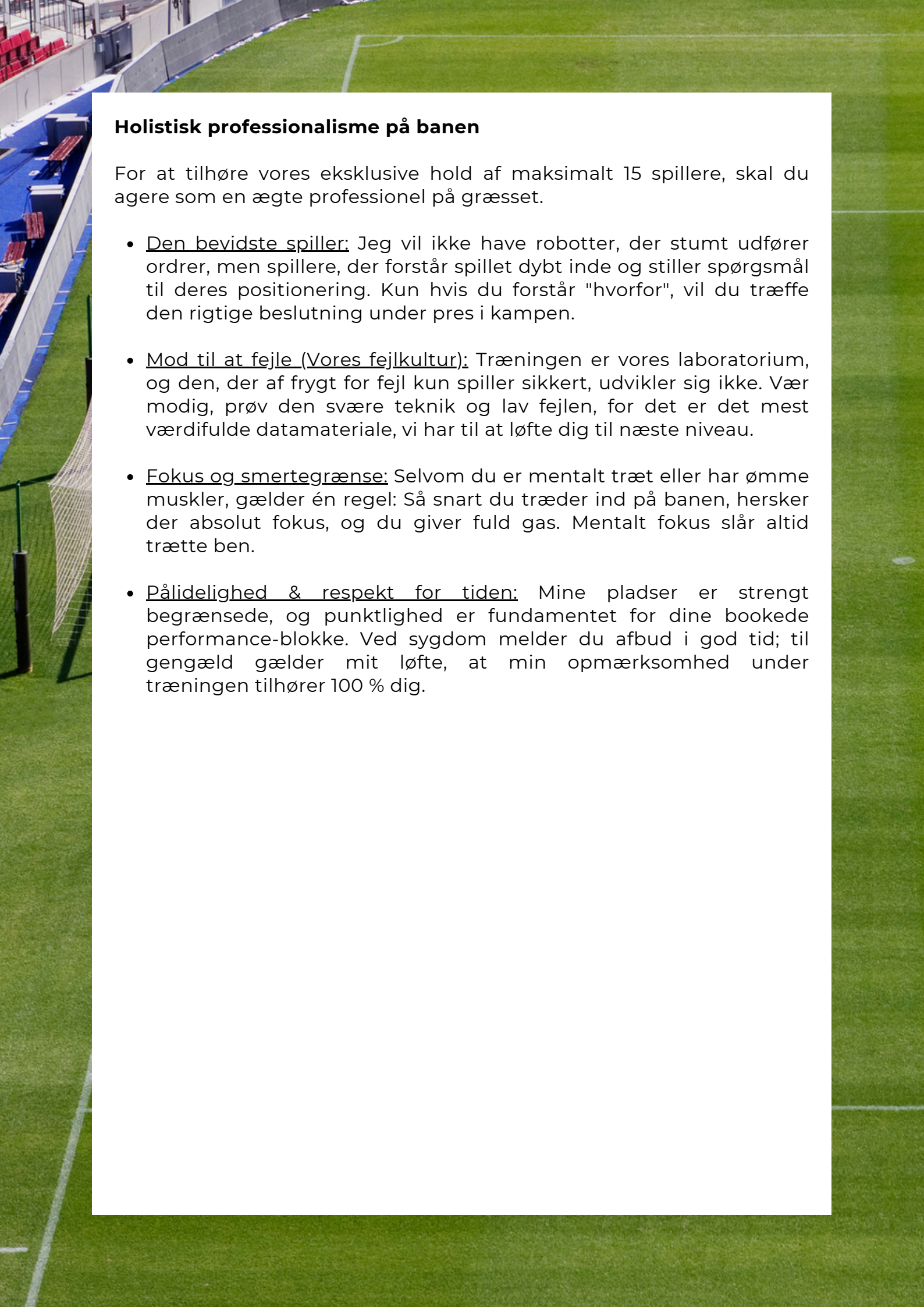
Ydmyghed og din sande værdi som menneske

Din plads i vores performance-smedje giver dig en enorm præstationsmæssig fordel, men her lurer også faren for arrogance.

- Hold bolden på jorden: Uanset hvor god du bliver, skal du forblive ydmyg. Fortæl gerne dine venner om træningen for at inspirere dem, men aldrig for at føle dig bedre end dem, da arrogance dræber enhver karriere.

- Succesens endeløse trappe: Selv hvis du udtages til ungdomslandsholdet eller får tilbud fra topklubber, har du stadig næsten intet opnået. Vejen mod toppen er en endeløs trappe: Har du nået U15, venter U17, har du fået kontrakten, skal du være stamspiller, og derefter mester – du må aldrig stoppe med at arbejde på dig selv.

- Den vigtigste sætning for din sjæl: Professionel sport er en benhård verden, men du som menneske er uendeligt meget mere værd, end det du præsterer på banen hver dag. Selv når du sidder på tribunen med en skade eller har lavet en stor fejl, er du et værdifuldt menneske, og dit selvværd afhænger ikke af et rygnummer.



Holistisk professionalisme på banen

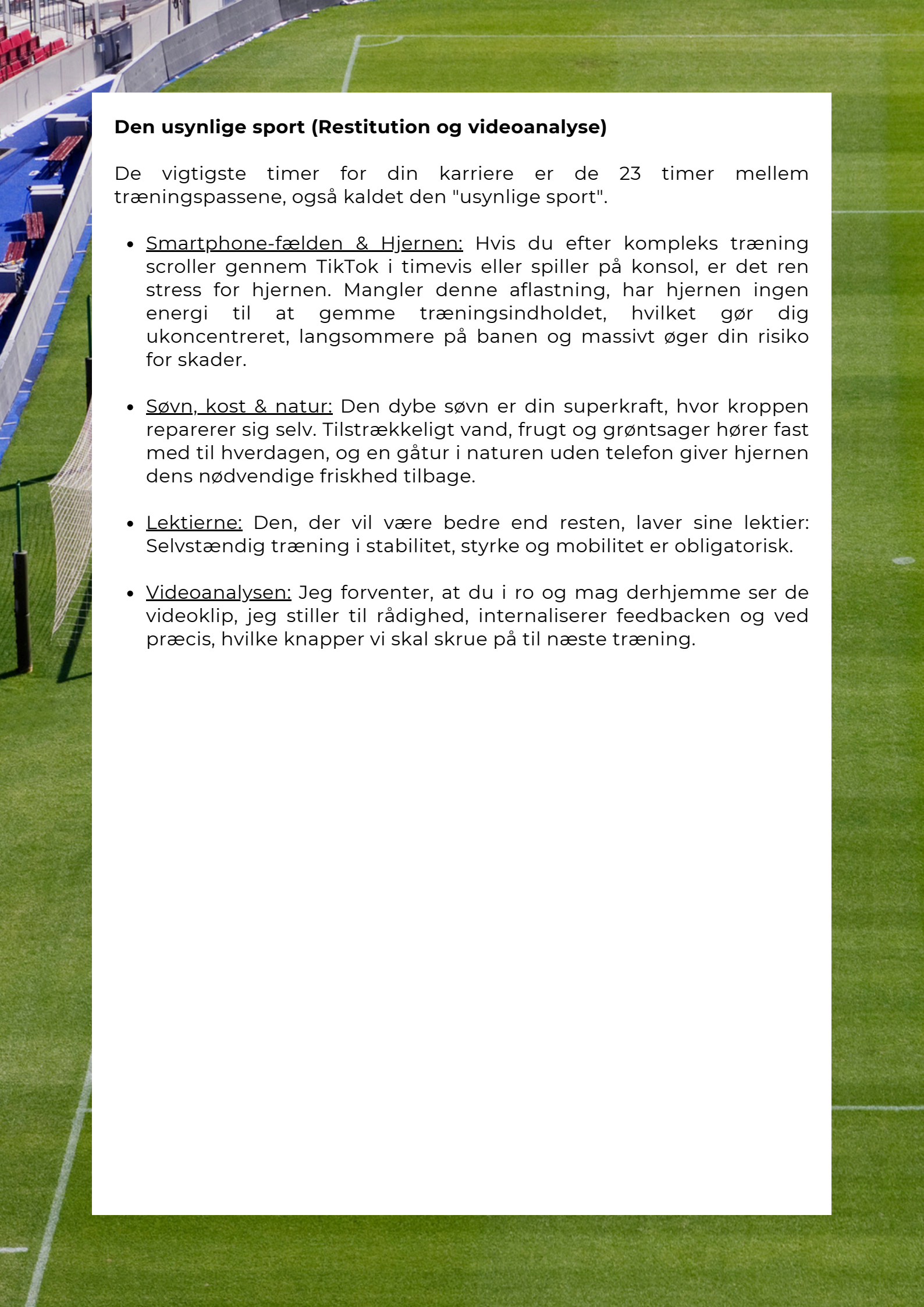
For at tilhøre vores eksklusive hold af maksimalt 15 spillere, skal du agere som en ægte professionel på græsset.

- Den bevidste spiller: Jeg vil ikke have robotter, der stumt udfører ordrer, men spillere, der forstår spillet dybt inde og stiller spørgsmål til deres positionering. Kun hvis du forstår "hvorfor", vil du træffe den rigtige beslutning under pres i kampen.

- Mod til at fejle (Vores fejlkultur): Træningen er vores laboratorium, og den, der af frygt for fejl kun spiller sikkert, udvikler sig ikke. Vær modig, prøv den svære teknik og lav fejlen, for det er det mest værdifulde datamateriale, vi har til at løfte dig til næste niveau.

- Fokus og smertegrænse: Selvom du er mentalt træt eller har ømme muskler, gælder én regel: Så snart du træder ind på banen, hersker der absolut fokus, og du giver fuld gas. Mentalt fokus slår altid trætte ben.

- Pålidelighed & respekt for tiden: Mine pladser er strengt begrænsede, og punktlighed er fundamentet for dine bookede performance-blokke. Ved sygdom melder du afbud i god tid; til gengæld gælder mit løfte, at min opmærksomhed under træningen tilhører 100 % dig.



Den usynlige sport (Restitution og videoanalyse)

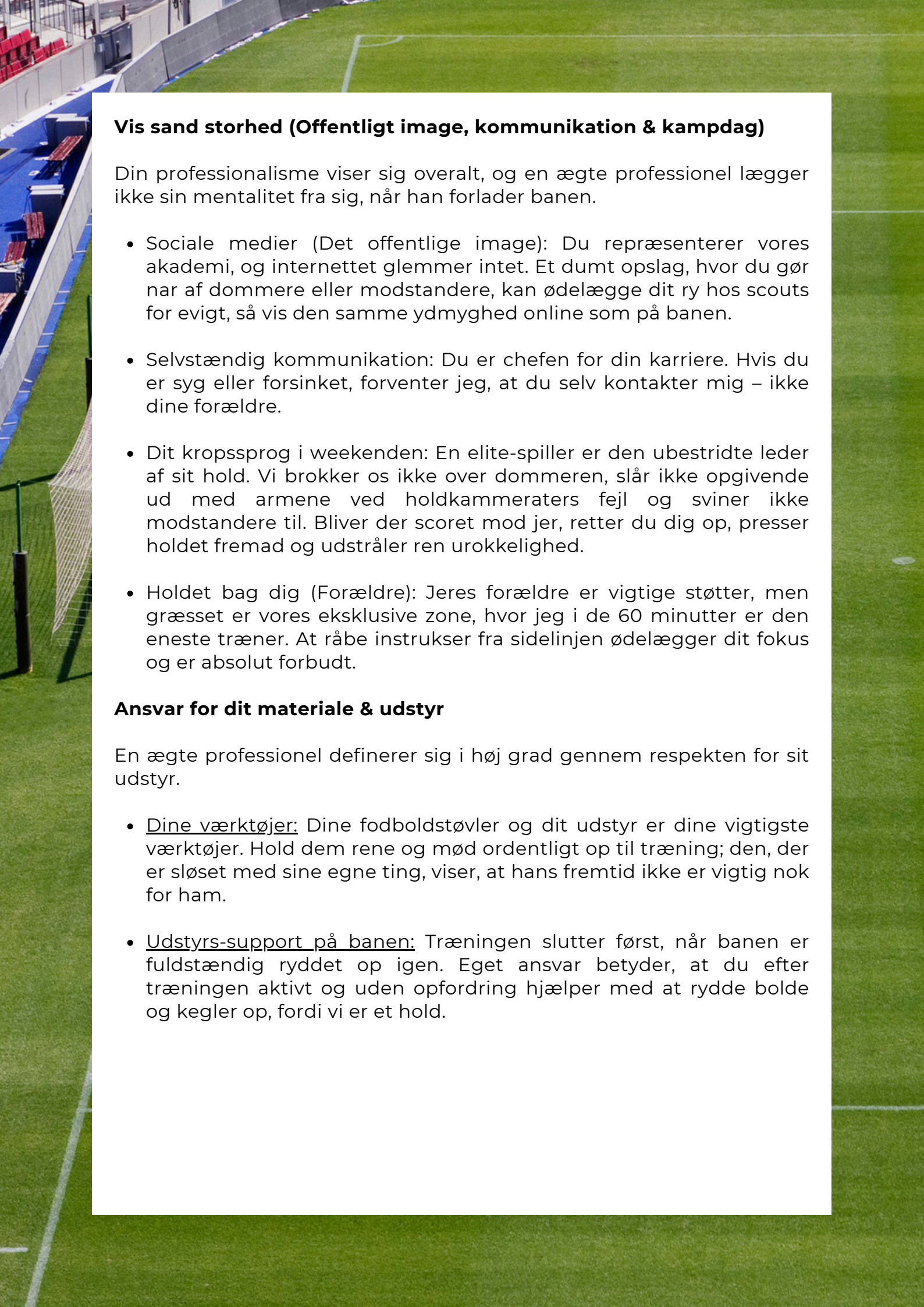
De vigtigste timer for din karriere er de 23 timer mellem træningspassene, også kaldet den "usynlige sport".

- Smartphone-fælden & Hjernen: Hvis du efter kompleks træning scroller gennem TikTok i timevis eller spiller på konsol, er det ren stress for hjernen. Mangler denne aflastning, har hjernen ingen energi til at gemme træningsindholdet, hvilket gør dig ukoncentreret, langsommere på banen og massivt øger din risiko for skader.

- Søvn, kost & natur: Den dybe søvn er din superkraft, hvor kroppen reparerer sig selv. Tilstrækkeligt vand, frugt og grøntsager hører fast med til hverdagen, og en gåtur i naturen uden telefon giver hjernen dens nødvendige friskhed tilbage.

- Lektierne: Den, der vil være bedre end resten, laver sine lektier: Selvstændig træning i stabilitet, styrke og mobilitet er obligatorisk.

- Videoanalysen: Jeg forventer, at du i ro og mag derhjemme ser de videoklip, jeg stiller til rådighed, internaliserer feedbacken og ved præcis, hvilke knapper vi skal skrue på til næste træning.



Vis sand storhed (Offentligt image, kommunikation & kampdag)

Din professionalisme viser sig overalt, og en ægte professionel lægger ikke sin mentalitet fra sig, når han forlader banen.

- Sociale medier (Det offentlige image): Du repræsenterer vores akademi, og internettet glemmer intet. Et dumt opslag, hvor du gør nar af dommere eller modstandere, kan ødelægge dit ry hos scouts for evigt, så vis den samme ydmyghed online som på banen.

- Selvstændig kommunikation: Du er chefen for din karriere. Hvis du er syg eller forsinket, forventer jeg, at du selv kontakter mig – ikke dine forældre.

- Dit kropssprog i weekenden: En elite-spiller er den ubestridte leder af sit hold. Vi brokker os ikke over dommeren, slår ikke opgivende ud med armene ved holdkammeraters fejl og sviner ikke modstandere til. Bliver der scoret mod jer, retter du dig op, presser holdet fremad og udstråler ren urokkelighed.

- Holdet bag dig (Forældre): Jeres forældre er vigtige støtter, men græsset er vores eksklusive zone, hvor jeg i de 60 minutter er den eneste træner. At råbe instrukser fra sidelinjen ødelægger dit fokus og er absolut forbudt.

Ansvar for dit materiale & udstyr

En ægte professionel definerer sig i høj grad gennem respekten for sit udstyr.

- Dine værktøjer: Dine fodboldstøvler og dit udstyr er dine vigtigste værktøjer. Hold dem rene og mød ordentligt op til træning; den, der er sløset med sine egne ting, viser, at hans fremtid ikke er vigtig nok for ham.

- Udstyrs-support på banen: Træningen slutter først, når banen er fuldstændig ryddet op igen. Eget ansvar betyder, at du efter træningen aktivt og uden opfordring hjælper med at rydde bolde og kegler op, fordi vi er et hold.



VI SES PÅ BANEN!

Det var det – jeg håber, I har nydt at læse denne guide og har fået værdifuld viden og et dybt indblik i, hvor vigtige detaljerne uden for banen er for jeres udvikling.

Vi vil løbende udgive disse guides for altid at give jer ny viden, vigtige tips og de allerbedste værktøjer med på vejen til jeres sportslige rejse.

For de kommende uger på kunstgræsset hos IF Lyseng og i vores træningslokale er der fortsat 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 skema på hjemmesiden.

Forbliv ambitiøse, og vi ses til næste træning!
Jeres Steven :-)