

PRE-PITCH-RUTINE

INDSIGT FRA TORGE | PRO.GK



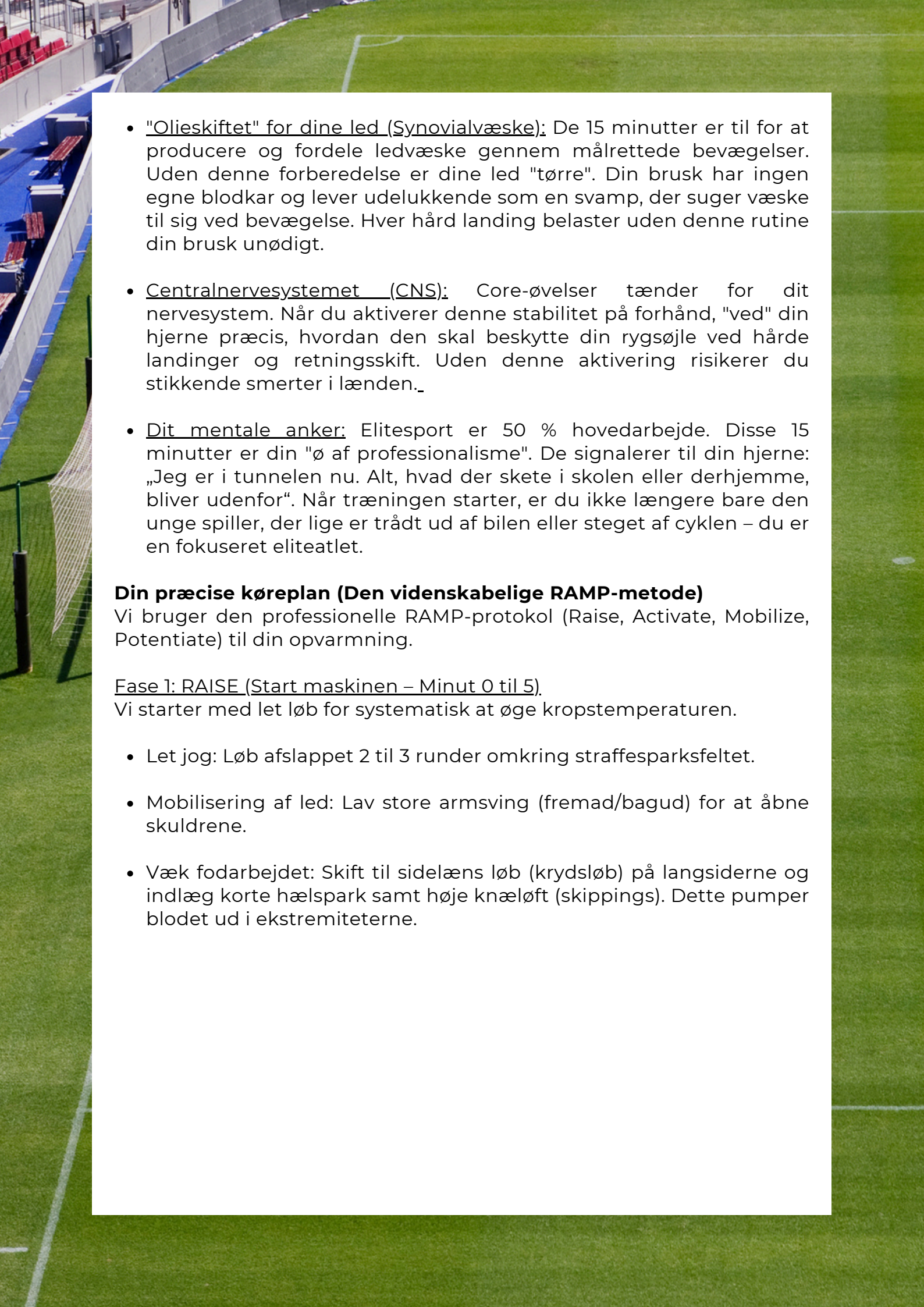
15-minutters credoet – Din Pre-Pitch rutine (RAMP-metoden)

En ægte elitespiller venter aldrig på, at træneren siger: "Sæt i gang med at varme op". En elitespiller tager helt automatisk ansvaret for sin egen krop. Når vores 60 minutters individuelle træning på banen i Øster Hornum starter, flyver de første bolde med det samme. Træningstiden er alt for dyrebar til at bruge den på almindeligt løb. Som en af de maksimalt 15 spillere på vores akademi forventes det af dig, at du står klar på sidelinjen i fuldt udstyr præcis 15 minutter før den officielle træningsstart og helt selvstændigt udfører din Pre-Pitch rutine. Forskellen på et gennemsnitligt talent og en sand professionel ligger præcis i disse 15 minutter.

Hvorfor personligt ansvar afgør din karriere

- Ankomst-effekten og forkortede muskler: Når du sidder i omklædningsrummet, går din krop i hviletilstand. Dine muskler køler ned, pulsen falder, og leddene bliver stive. Uanset om du ankommer til træning på cykel, i bil, med bus eller til fods, er din krop endnu ikke indstillet på at yde sit maksimale. Lang tids sidden i bilen eller bussen samt den foroverbøjede stilling på cyklen forkorter dine hoftebøjere ekstremt og svækker den store baldemuskel. Selv en almindelig gåtur vækker ikke dine fodboldspecifikke muskler. Hvis du går direkte ud på banen og starter med 100 % intensitet, handler du uansvarligt over for din krop. Dine muskler er i det øjeblik som kolde elastikker – trækker du hårdt i dem, springer de.

- Årstiderne og muskelviskositeten: Sportsvidenskaben taler om "muskelviskositet" (den indre modstand i muskelfibrene). På kolde efterårs- og vinterdage er denne modstand ekstremt høj, fordi du bliver kølet ned af at vente på bussen eller af fartvinden på cyklen. Kemiske processer og nerveimpulser i dine muskler fungerer først optimalt ved en lokal muskeltemperatur på cirka 38,5 til 39 °C. Om vinteren har du derfor absolut brug for en længere opvarmning. Om sommeren bliver du hurtigere varm, men dine led kræver stadig deres forberedelsestid.



- "Olieskiftet" for dine led (Synovialvæske): De 15 minutter er til for at producere og fordele ledvæske gennem målrettede bevægelser. Uden denne forberedelse er dine led "tørre". Din brusk har ingen egne blodkar og lever udelukkende som en svamp, der suger væske til sig ved bevægelse. Hver hård landing belaster uden denne rutine din brusk unødigt.

- Centralnervesystemet (CNS): Core-øvelser tænder for dit nervesystem. Når du aktiverer denne stabilitet på forhånd, "ved" din hjerne præcis, hvordan den skal beskytte din rygsøjle ved hårde landinger og retningsskift. Uden denne aktivering risikerer du stikkende smerter i lænden.

- Dit mentale anker: Elitesport er 50 % hovedarbejde. Disse 15 minutter er din "ø af professionalisme". De signalerer til din hjerne: „Jeg er i tunnelen nu. Alt, hvad der skete i skolen eller derhjemme, bliver udenfor“. Når træningen starter, er du ikke længere bare den unge spiller, der lige er trådt ud af bilen eller steget af cyklen – du er en fokuseret eliteatlet.

Din præcise køreplan (Den videnskabelige RAMP-metode)
Vi bruger den professionelle RAMP-protokol (Raise, Activate, Mobilize, Potentiate) til din opvarmning.

Fase 1: RAISE (Start maskinen – Minut 0 til 5)
Vi starter med let løb for systematisk at øge kropstemperaturen.

- Let jog: Løb afslappet 2 til 3 runder omkring straffesparksfeltet.

- Mobilisering af led: Lav store armsving (fremad/bagud) for at åbne skuldrene.

- Væk fodarbejdet: Skift til sidelæns løb (krydsløb) på langsiderne og indlæg korte hælspark samt høje knæløft (skippings). Dette pumper blodet ud i ekstremiteterne.



Fase 2: ACTIVATE & MOBILIZE (Core & Muskelspænding – Minut 5 til 10)
En spiller uden en stærk core mister massivt rækkevidde og kraft. Vi bringer nu kroppen op på en ekstrem grundspænding. Vigtigt: Vi strækker ud dynamisk, aldrig statisk! Langvarig, statisk udstrækning får muskeltenene til at slappe af og stjæler op til 15 % af din eksplosivkraft til spurter og hop.

- Planken (Underarmstøtte): Læg dig i planken, spænd maven og balderne maksimalt, og hold spændingen i 45 sekunder. Dette er dit skjold!

- Sideplanken (Sidestøtte): Støt dig på den ene underarm, pres hoften opad, og peg den frie arm mod himlen (30 sekunder pr. side).

- Dynamiske udfaldsskridt (Lunges): Tag et stort skridt fremad og roter overkroppen til den side, hvor benet er forrest (5 gentagelser pr. side). Dette åbner præcis de hoftebøjere, der er blevet forkortede af at sidde i bussen, bilen eller skolen.

Fase 3: POTENTIATE (Eksplosivitet & Kognition – Minut 10 til 15)
Din krop er varm. Nu aktiverer vi de hurtige muskelfibre (fast-twitch) og øjnene. En topspiller opfatter spillet med øjnene først, før hænder eller fødder reagerer.

- Squat Jumps (Eksplosivitet): Gå dybt ned i knæ og spring eksplosivt lige op i luften (3 sæt af 5 gentagelser). Dette udnytter fænomenet "Post-Activation Potentiation" (PAP) – dine muskler er målbart stærkere bagefter.

- Tennisbold-fokus: Tag en tennisbold, og stil dig to meter foran et hegn (eller en holdkammerat). Kast bolden hårdt og skiftevis med højre og venstre hånd, og grib den med den modsatte hånd.

- Næste niveau: Lav små, hurtige vip med fødderne (skippings) på stedet imens. Dette affyrer synapser i hjernen og forbinder det hurtige fodarbejde med øje-hånd-koordinationen.

Dit løfte til dig selv: Når jeg fløjter træningen i gang efter 15 minutter, er du 100 % til stede. Vær den første på banen – ikke fordi du skal, men fordi du vil være en elitespiller.



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 :-)