

360° KEEPEREN

INDSIGT FRA TORGE | PRO.GK

NOVEMBER 2026



Kære keepere, kære forældre,

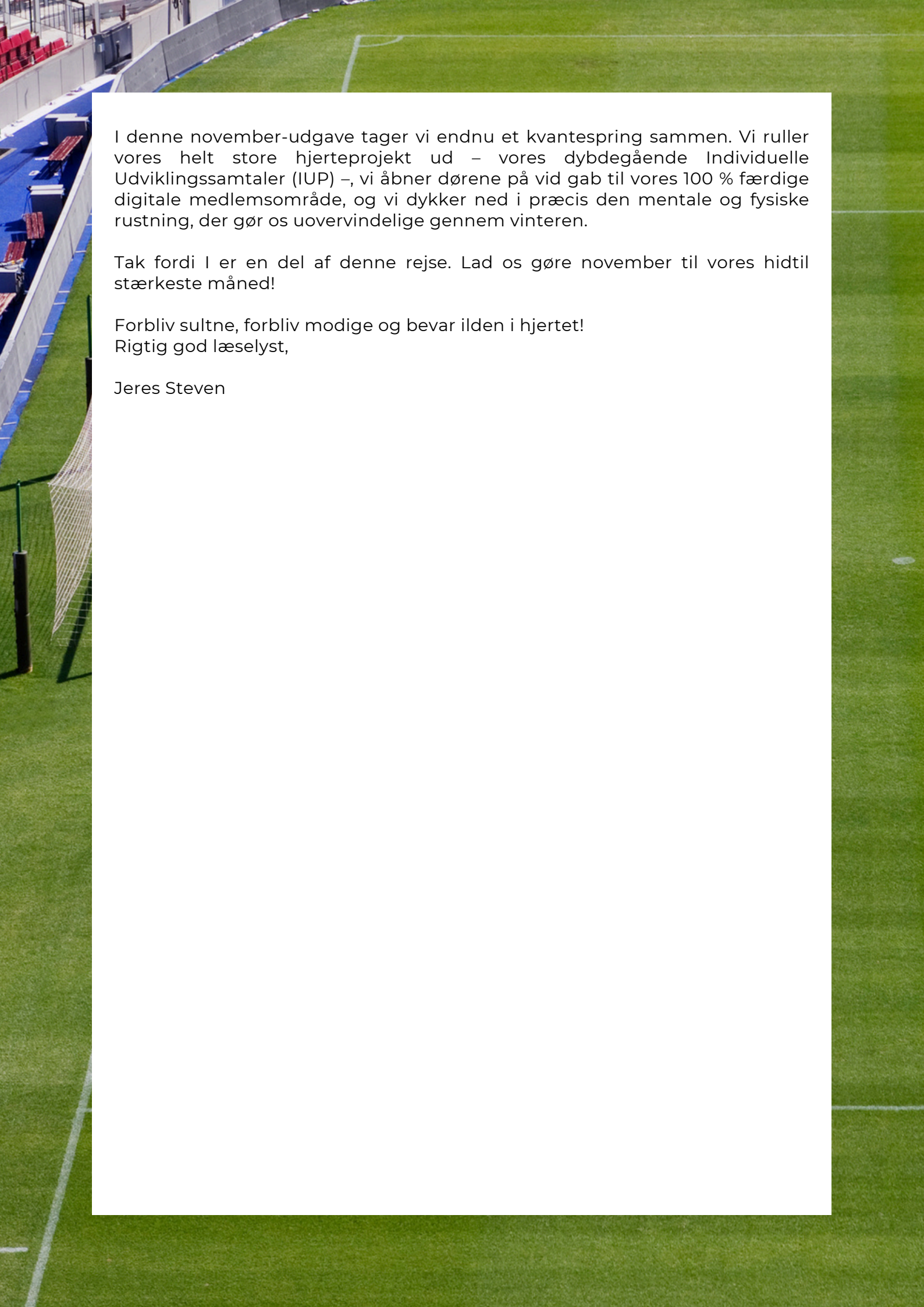
velkommen til den 1. november – og velkommen til en helt ny, fast tradition! Fra og med denne måned vil 360° KEEPEREN altid lande fast i jeres indbakke præcis den 1. i hver måned. For mig er dette magasin blevet meget mere end blot et nyhedsbrev. Det er vores fælles samlingspunkt, vores månedlige kompas og et symbol på det helt unikke bånd, vi har skabt sammen her hos TORGE | PRO.GK.

Når jeg kigger ud ad vinduet i disse dage, har efteråret og vintermørket for alvor taget fat. Projektørerne over kunstgræsset hos IF Lyseng må tændes stadigt tidligere, vinden bider i kinderne, regnen falder tungt, og man kan se sin egen vejrtrækning som små hvide skyer i den kolde luft. I fodboldverdenen er november den måned, hvor mange begynder at lede efter undskyldninger. Det er nu, sofaen og varmen derhjemme trækker ekstra hårdt.

Men når jeg står ude på banen og i vores nye træningslokale sammen med jeres børn, oplever jeg det stik modsatte. Jeg ser øjne, der lyser af forventning. Jeg ser drenge og piger, der kaster sig frygtløst ned i det våde græs med et kæmpe smil på læben. For os gælder kun én sandhed i disse uger: Mørket falder på udenfor – men vores indre ild brænder stærkere, klarere og varmere end nogensinde før!

Inden vi tager hul på november, har jeg brug for at sige et dybtfølt og personligt TAK til jer alle. Oktober har været en måned, der har rørt mig dybt som træner og menneske. At opleve, hvordan I har taget imod vores nye tiltag, vores nye 18 m² High-Performance Lab og vores første sessioner med mentaltræning, har givet mig gåsehud gang på gang.

Og til jer, kære forældre: Jeg ser alt det, I gør i kulissen. Jeg ser jer stå på sidelinjen i stiv kuling med kolde fingre og varm kaffe i termokoppen, mens I bakker jeres børn op. Jeg ved, hvor mange kilometer I kører på mørke landeveje efter en lang arbejdsdag, bare for at give jeres barn muligheden for at forfølge sin drøm hos mig. Den tillid, den loyalitet og den varme, I viser mig uge efter uge, tager jeg aldrig for givet. Vi er ikke bare en fodboldskole – vi er en familie, der løfter i flok!



I denne november-udgave tager vi endnu et kvantespring sammen. Vi ruller vores helt store hjerteprojekt ud – vores dybdegående Individuelle Udviklingssamtaler (IUP) –, vi åbner dørene på vid gab til vores 100 % færdige digitale medlemsområde, og vi dykker ned i præcis den mentale og fysiske rustning, der gør os uovervindelige gennem vinteren.

Tak fordi I er en del af denne rejse. Lad os gøre november til vores hidtil stærkeste måned!

Forbliv sultne, forbliv modige og bevar ilden i hjertet!
Rigtig god læselyst,

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 keepermærke 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

Akademi-News

Gåsehud i vores nye Lab, udsolgte camps & en familie i rivende udvikling!

18 m² High-Performance Lab & Mentaltræning: Når arbejdet i det skjulte pludselig stråler på banen!

I sidste måned kunne jeg stolt fortælle jer, at vores eget 18 m² store træningslokale stod færdigt. I løbet af oktober har vi for alvor vækket rummet til live med de første mange træningspas – og helt ærligt: Reaktionen fra børnene har oversteget mine vildeste drømme!

Fra det øjeblik, keeperne træder ind over dørtærsklen til vores "High-Performance Lab", sker der noget med deres kropssprog. Øjnene bliver store, skuldrene retter sig ud, og der opstår en helt særlig, elektrisk stemning af elitemiljø og rendyrket fokus. Børnene er ellevilde med de mange muligheder, rummet giver os. Når vi tænder for vores interaktive Blazepods til reaktionstræning, arbejder med eksplosivt fodarbejde i koordinationsstigen eller bygger rå fysisk kraft og core-stabilitet op, giver de sig fuldt ud i hvert eneste sekund.

Men det, der har rørt og begejstret mig allermest i oktober, har været vores allerførste sessioner med dedikeret mentaltræning inde i lokalet. I fodbold tales der altid om, hvor vigtigt hovedet er, men næsten ingen træner det struktureret. Det gør vi nu! Vi har siddet sammen i ro og mag, talt åbent om de tanker og den tvivl, der kan opstå i en kamp, og arbejdet med konkrete vejrtrækningsteknikker, kropssprog og fokus-ankre.

Og ved I hvad det absolut smukkeste er? Vi kan allerede nu se resultaterne direkte ude på fodboldbanen!

Jeg har i de seneste uger stået på kunstgræsset og til kampe og observeret, hvordan keepere, der tidligere kunne lade sig ryste af en fejl eller et mål imod, pludselig tager en dyb indånding, retter ryggen som en stolt tiger og straks dominerer den næste aktion. At se en ung keeper vokse mentalt og finde den dybe, indre ro midt i kampens hede – det er ren magi!

Vintercamps: En sand eksplosion i efterspørgslen – kun 1 ledig camp tilbage i år!

Denne enorme lyst til at udvikle sig i vores nye lokale afspejler sig også i interessen for vores eksklusive 2-dages Vintercamps. Som I ved, har jeg valgt et kompromisløst kvalitetskoncept for disse indendørs camps: Vi arbejder i mikro-grupper på maksimalt 2 spillere pr. camp, så jeg kan garantere 100 % individuel coaching, videoanalyse og detaljearbejde i verdensklasse.

Efterspørgslen i oktober har været fuldstændig overvældende! Status lige nu er:

- Tre af vores vintercamps i dette år er allerede 100 % udsolgt!
- Der er i skrivende stund kun én eneste vintercamp tilbage i år, hvor det stadig er muligt at sikre sig en plads!
- Samtidig er forældre allerede begyndt at booke pladserne til vores vintercamps i starten af det nye år (2027)!

Det viser mig med al tydelighed, hvor seriøst I og jeres børn tager udviklingen. Vinteren er ikke en pause – det er her, vi i det skjulte bygger den fysiske, tekniske og kognitive dominans, der gør, at jeres børn flyver forbi konkurrenterne, når forårssæsonen fløjtes i gang.

Et lille tip: Hvis I vil nå at fange den allersidste ledige plads i år – eller hvis I leder efter den ultimative, meningsfulde julegave til jeres unge keeper i januar/februar – så tøv ikke for længe! Book jeres plads direkte på vores hjemmeside.

Link



Næsten fuldt hus i akademiet – og et kæmpe velkommen til vores markspillere!

Når man arbejder med passion, hjerte og højeste faglighed, spreder rygtet sig hurtigt fra mund til mund på sidelinjerne. Og i de seneste uger er der sket noget helt vildt hos TORGE | PRO.GK:

Udover vores fantastiske gruppe af keepere har flere og flere ambitiøse markspillere nu også fundet vej til vores akademi! Hvorfor? Fordi de ser, hvor ekstremt meget vores keepere rykker sig – både i deres eksplosivitet, deres fodarbejde, deres boldbehandling, deres koordinative evner og deres kognitive opfattelseshastighed. Moderne fodbold kræver komplette atleter på alle positioner, og vores 360-graders træningsmetodik i både lokalet og på kunstgræsset løfter markspillere på præcis samme unikke måde som keeperne.

Denne fantastiske udvikling betyder to meget vigtige ting for os alle:

Vi nærmer os vores maksimale kapacitet!
Mit løfte til jer har fra dag ét været klart: Hos TORGE | PRO.GK går vi aldrig på kompromis med kvaliteten. Hvert eneste barn skal ses, høres og følges tæt. Fordi tilstrømningen af både keepere og markspillere har været så enorm, er min maksimale kapacitet for, hvor mange atleter jeg kan have i akademiet, nu næsten 100 % udtømt! Det gør mig utrolig ydmyg og stolt, at så mange ønsker at være en del af vores familie.

Premiere på vores nye 360°-nyhedsbrev til markspillere!
Fordi vores markspillere og deres familier fortjener præcis den samme dybdegående viden og 360-graders støtte uden for banen som vores keepere, lancerer vi nu i november en helt ny søster-udgave af dette magasin: Et dedikeret 360°-nyhedsbrev skræddersyet specielt til markspillere!

Uanset om man bærer keeperhandsker eller spiller ude i marken – vi er ét samlet akademi, drevet af de samme værdier, den samme flid og den samme drøm om at blive lidt bedre hver eneste dag!

MEDLEMS-OMRADE

Mission accomplished: Jeres digitale træningsunivers er live!

Nu er vi helt i mål! Vores opgraderede digitale medlemsområde er nu 100 % færdigt og åbent for jer. Udover jeres personlige videoanalyser ligger der nu helt nye, generelle træningsvideoer klar til jer derinde – med specifikke koordinationsøvelser, styrkeøvelser og stabilitetsøvelser, som I kan lave hjemme på værelset eller på stuegulvet! Derudover finder I også vores nye, dybdegående PDF-guides og rådgivere i det skarpe PRO.GK-design.

100%





TRÆN SOM EN PRO DERHJEMME

Koordination, Styrke & Stabilitet lige ved hånden

Vil du have det maksimale ud af ugen mellem vores træningspas? Med de nye videoer i medlemsområdet viser jeg dig trin for trin, hvordan du med simple, men ekstremt effektive øvelser for koordination, styrke og core-stabilitet bygger en stærk og skadesfri krop op derhjemme. Kombineret med vores nye rådgivere om kost, søvn og mentalitet har I nu den ultimative 360°-værktøjskasse direkte på telefonen, iPad'en eller computeren!

360° SPOTLIGHT

FRA TORGE | PRO.GK

Vinter-krigerens Mindset

Vinter-krigerens Mindset – Kunsten at elske regn, kulde og stærk blæst (og hvordan du vinder over din indre modstand!)

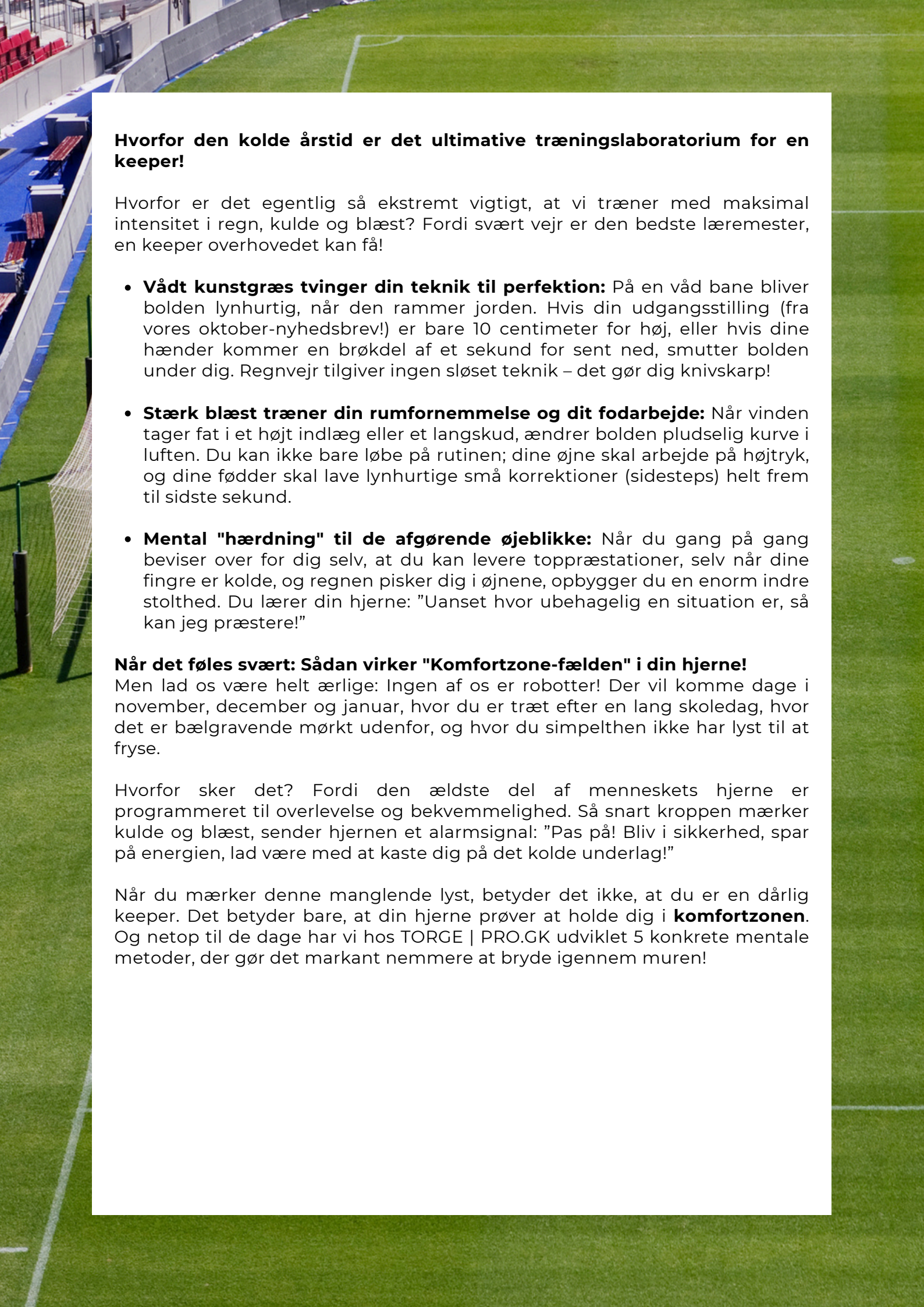
Forestil dig to keepere på præcis samme alder og med præcis samme talent.

Når kalenderen rammer november, og det danske efterårs- og vintervejr viser sig fra sin mest barske side med silende regn, 3 graders varme og stiv kuling på tværs af banen, reagerer de to keepere vidt forskelligt:

- **Keeper A ("Solskins-keeperen"):** Han trækker skuldrene op om ørerne allerede på vej ud fra omklædningsrummet. Han tænker på, hvor koldt det er, og hvor vådt græsset ser ud. Under træningen sparer han ubevidst sig selv med 15-20 %. Han venter et halvt sekund for længe med at kaste sig efter de flade bolde, fordi vandpytterne er kolde, og han bruger sin mentale energi på at ønske sig hjem i varmen.

- **Keeper B ("360° Tigeren"):** Han mærker præcis den samme kulde og den samme regn i ansigtet. Men inde i hans hoved sker der derimod noget helt andet. Han smiler. For han ved, at i dag er den dag, hvor han bliver stærkere end alle de andre! Han giver 100 % fuld gas i hver eneste aktion fra første fløjt.

Når vi rammer marts måned efter 20 ugers vintertræning, er de to keepere ikke længere på samme niveau. Keeper B har taget et gigantisk udviklingsspring – ikke kun teknisk og fysisk, men frem for alt i sin mentale **udholdenhed og viljestyrke!**



Hvorfor den kolde årstid er det ultimative træningslaboratorium for en keeper!

Hvorfor er det egentlig så ekstremt vigtigt, at vi træner med maksimal intensitet i regn, kulde og blæst? Fordi svært vejr er den bedste læremester, en keeper overhovedet kan få!

- **Vådt kunstgræs tvinger din teknik til perfektion:** På en våd bane bliver bolden lynhurtig, når den rammer jorden. Hvis din udgangsstilling (fra vores oktober-nyhedsbrev!) er bare 10 centimeter for høj, eller hvis dine hænder kommer en brøkdel af et sekund for sent ned, smutter bolden under dig. Regnvejr tilgiver ingen sløset teknik – det gør dig knivskarp!

- **Stærk blæst træner din rumfornemmelse og dit fodarbejde:** Når vinden tager fat i et højt indlæg eller et langskud, ændrer bolden pludselig kurve i luften. Du kan ikke bare løbe på rutinen; dine øjne skal arbejde på højtryk, og dine fødder skal lave lynhurtige små korrektioner (sidesteps) helt frem til sidste sekund.

- **Mental "hærdning" til de afgørende øjeblikke:** Når du gang på gang beviser over for dig selv, at du kan levere toppræstationer, selv når dine fingre er kolde, og regnen pisker dig i øjnene, opbygger du en enorm indre stolthed. Du lærer din hjerne: ”Uanset hvor ubehagelig en situation er, så kan jeg præstere!”

Når det føles svært: Sådan virker "Komfortzone-fælden" i din hjerne!
Men lad os være helt ærlige: Ingen af os er robotter! Der vil komme dage i november, december og januar, hvor du er træt efter en lang skoledag, hvor det er bælgravende mørkt udenfor, og hvor du simpelthen ikke har lyst til at fryse.

Hvorfor sker det? Fordi den ældste del af menneskets hjerne er programmeret til overlevelse og bekvemmelighed. Så snart kroppen mærker kulde og blæst, sender hjernen et alarmsignal: ”Pas på! Bliv i sikkerhed, spar på energien, lad være med at kaste dig på det kolde underlag!”

Når du mærker denne manglende lyst, betyder det ikke, at du er en dårlig keeper. Det betyder bare, at din hjerne prøver at holde dig i **komfortzonen**. Og netop til de dage har vi hos TORGE | PRO.GK udviklet 5 konkrete mentale metoder, der gør det markant nemmere at bryde igennem muren!



5 konkrete Tiger-metoder, når motivationen og vejret driller:

Metode 1: "60-sekunders reglen" – Det første dyk i græsset!
Den absolut største mentale blokering på en våd og kold dag er det første fald. Så længe dit tøj og dine handsker stadig er tørre og rene, kæmper en lille stemme i dig imod at blive våd og mudret. Du spiller med håndbremsen trukket.

Løsningen: Gør det til et fast ritual, at du inden for de allerførste 60 sekunder af keeper-opvarmningen tager dit første kontrollerede dyk ned på det våde underlag! Så snart du har mærket det kolde græs første gang, og handskerne er våde, slukker alarmsignalet i hjernen. "Chokket" er overstået, håndbremsen er sluppet, og du er 100 % fri!

Metode 2: "Cirklen af kontrol" – Sluk for vejr-brokken!
I sportspsykologien deler vi verden op i to cirkler: Det, vi ikke kan styre (regn, modvind, kulde, dommeren, banens tilstand), og det, vi selv er 100 % herre over (vores kropssprog, vores indsats, vores opvarmning, vores fokus).

Løsningen: Lav en aftale med dig selv: I det øjeblik du binder dine støvler, bruger du 0 % energi på at tænke over eller beklage dig over vejret. Hver gang en tanke om kulden dukker op, skifter du den ud med en konkret arbejdsopgave: "Fokus på hurtige fødder og vægten på forfoden!"

Metode 3: "Mikro-mål" – Del træningen op i små bider!
Hvis du fryser lidt og tænker på, at der er 50 minutter tilbage af træningen, virker det som et uoverskueligt bjerg at bestige.

Løsningen: Tænk aldrig på hele træningen på én gang! Sæt dig små "Mikro-mål" for hver enkelt serie: "I de næste 4 skud i denne øvelse har jeg verdens bedste udgangsstilling og eksploderer fuldt ud!" En serie på 4 bolde tager kun 30 sekunder – og 30 sekunder kan man altid overskue at give 100 % i!

Metode 4: "Power-kropssprog" & Konstant bevægelse i pauserne!
Din hjerne aflæser hele tiden din krop. Hvis du står helt stille i pauserne mellem øvelserne, hænger med hovedet og kryber sammen for at holde varmen, fortæller du din hjerne: "Jeg har givet op, og jeg fryser" – og så falder din kropstemperatur endnu hurtigere!

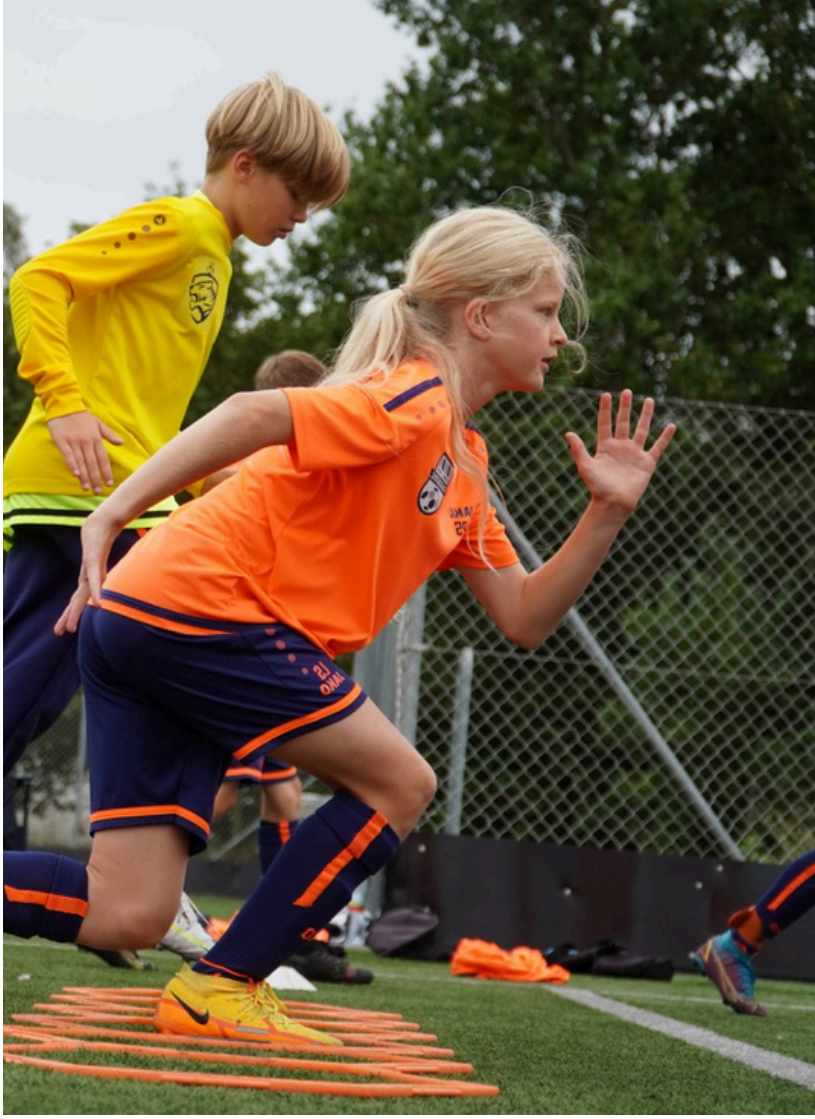
Løsningen: Hold konstant "ild i fødderne"! Når du venter på din tur eller lytter til træneren, står du og tripper let på forfoden, hopper let på stedet, slår armene kraftfuldt ud til siden og holder brystet fremme. Du holder varmen i musklerne og sender et stærkt signal til hjernen om, at du er kampklar!

Metode 5: Visualiser følelsen efter træningen!
Når det er allersværest at komme ud ad døren eller give det sidste i træningen, så spol tiden 60 minutter frem i dit hoved: Tænk på den ubeskriveligt fede følelse, når du står under den varme bruser bagefter, træt i hele kroppen, med røde kinder og visheden om, at du vandt over vejret og over dig selv i dag! Den stolthed kan ikke købes for penge!

VORES CAMPS I 2027

Vil du sikre dig det ultimative udviklingsspring i det nye år? Datoerne for vores eksklusive **keepercamps i foråret og sommeren 2027** på kunstgræsset hos IF Lyseng er allerede online! Også i 2027 gælder vores kompromisløse kvalitetskrav: For at garantere ekstremt detaljearbejde og min direkte, individuelle feedback, er hver camp begrænset til **maksimalt 4 keepere**. Det betyder for dig: maksimal intensitet, utallige gentagelser og 100 % fokus på dine personlige ønsker og fokusområder. Tilmeldingen er åben – sikr dig en af de 4 eftertragtede pladser direkte via hjemmesiden!

Link





VORES VINTERCAMPS

Når kulden bider udenfor, skruer vi maksimalt op for varmen i vores nye 18 m² High-Performance Lab! På vores eksklusive 2-dages vintercamps bygger vi det fysiske, kognitive og mentale fundament, der gør dig uovervindelig til foråret. Med interaktive Blazepods, koordinations- og eksplosivitetstræning samt mentaltræning træner vi din reaktionsevne, handlehastighed, core-styrke og mobilitet. For at sikre 1-til-1-lignende coaching arbejder vi i mikro-grupper på maksimalt 2 keepere! Flere datoer er allerede udsolgt – snup en af de sidste pladser nu!

Link

360° INSIGHT

FRA TORGE | PRO.GK

Individuel Udviklingsplan (IUP)

I november måned glæder jeg mig til noget helt særligt. Noget, der ligger mit hjerte utrolig nært, og som for alvor understreger, hvorfor vi hos TORGE | PRO.GK arbejder på en helt anden måde end traditionelle fodboldskoler: Vi gennemfører vores allerførste runde af strukturerede, dybdegående Individuelle Udviklingssamtaler (IUP)!

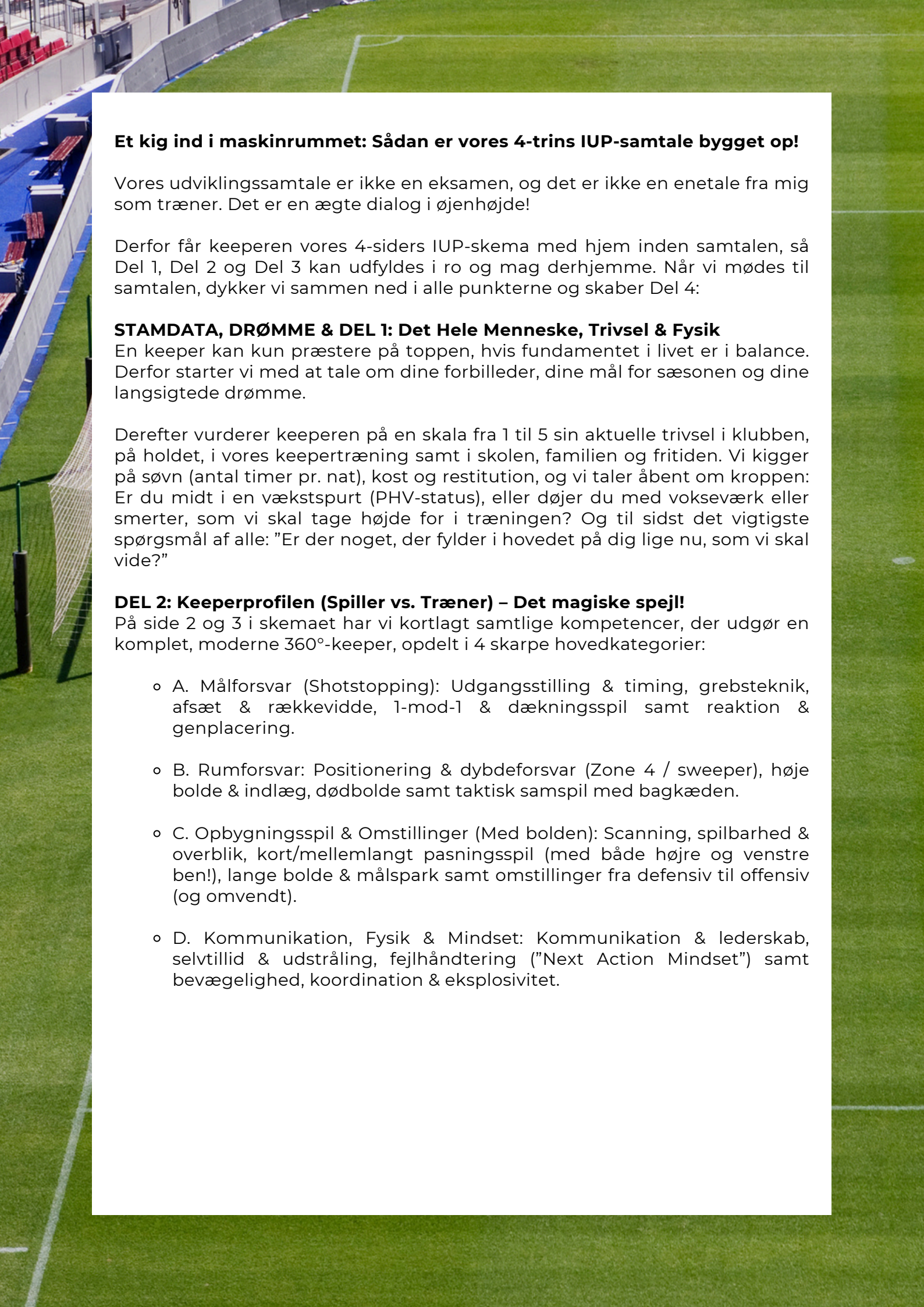
Jeg har i de seneste uger brugt lang tid på at udvikle vores helt eget, professionelle 4-siders IUP-værktøj, som vi nu sætter os ned og gennemgår i ro og mag med hver enkelt atlet.

Hvorfor jeg investerer denne ekstra tid i jer – og hvorfor det så ofte mangler i klubhverdagen!

Lad os kigge ærligt på hverdagen i en almindelig fodboldklub. Ude i klubberne gør trænere og frivillige et kæmpe, beundringsværdigt stykke arbejde. Men virkeligheden er også, at en holdtræner ofte står alene med 20 til 25 spillere efter en lang arbejdsdag. Tiden går med at sætte kegler op, styre øvelserne, udtage hold til weekenden og få det praktiske til at fungere.

I denne travle hverdag er der næsten aldrig tid til at sætte sig ned i 30-45 minutter under fire øjne med den enkelte spiller – og slet ikke med keeperen, som jo har en helt speciel og ofte ensom rolle på holdet! Resultatet er, at mange unge, ambitiøse keepere træner uge efter uge uden rigtigt at vide: Hvor står jeg egentlig? Hvad er mine allerstørste styrker? Hvad tænker min træner om mig? Og hvad er min præcise plan for de næste tre måneder?

Hos TORGE | PRO.GK nægter jeg at lade jeres børns udvikling være overladt til tilfældighederne! Jeg tager mig helt bevidst denne ekstra tid uden for banen, fordi jeg vil se det hele menneske bag keeperhandskerne. Når en ung keeper oplever, at deres træner lytter intenst til deres drømme, tager deres tanker seriøst og bygger en skræddersyet plan kun til dem, tændes der en enorm indre gnist. Det skaber tryghed, retning og en voldsom motivation!



Et kig ind i maskinrummet: Sådan er vores 4-trins IUP-samtale bygget op!

Vores udviklingssamtale er ikke en eksamen, og det er ikke en enetale fra mig som træner. Det er en ægte dialog i øjenhøjde!

Derfor får keeperen vores 4-siders IUP-skema med hjem inden samtalen, så Del 1, Del 2 og Del 3 kan udfyldes i ro og mag derhjemme. Når vi mødes til samtalen, dykker vi sammen ned i alle punkterne og skaber Del 4:

STAMDATA, DRØMME & DEL 1: Det Hele Menneske, Trivsel & Fysik
En keeper kan kun præstere på toppen, hvis fundamentet i livet er i balance. Derfor starter vi med at tale om dine forbilleder, dine mål for sæsonen og dine langsigtede drømme.

Derefter vurderer keeperen på en skala fra 1 til 5 sin aktuelle trivsel i klubben, på holdet, i vores keepertræning samt i skolen, familien og fritiden. Vi kigger på søvn (antal timer pr. nat), kost og restitution, og vi taler åbent om kroppen: Er du midt i en vækstspurt (PHV-status), eller døjer du med vokseværk eller smerter, som vi skal tage højde for i træningen? Og til sidst det vigtigste spørgsmål af alle: "Er der noget, der fylder i hovedet på dig lige nu, som vi skal vide?"

DEL 2: Keeperprofilen (Spiller vs. Træner) – Det magiske spejl!
På side 2 og 3 i skemaet har vi kortlagt samtlige kompetencer, der udgør en komplet, moderne 360°-keeper, opdelt i 4 skarpe hovedkategorier:

- A. Målforsvar (Shotstopping): Udgangsstilling & timing, grebsteknik, afsæt & rækkevidde, 1-mod-1 & dækningsspil samt reaktion & genplacering.
- B. Rumforsvar: Positionering & dybdeforsvar (Zone 4 / sweeper), høje bolde & indlæg, dødbolde samt taktisk samspil med bagkæden.
- C. Opbygningsspil & Omstillinger (Med bolden): Scanning, spilbarhed & overblik, kort/mellemlangt pasningsspil (med både højre og venstre ben!), lange bolde & målspark samt omstillinger fra defensiv til offensiv (og omvendt).
- D. Kommunikation, Fysik & Mindset: Kommunikation & lederskab, selvtillid & udstråling, fejlhåndtering ("Next Action Mindset") samt bevægelighed, koordination & eksplosivitet.



Hvorfor denne del er så ekstremt værdifuld:
Inden mødet vurderer keeperen sig selv fra 1 til 5 i kolonnen "S" (Spiller), og jeg vurderer uafhængigt heraf i kolonnen "T" (Træner) (hvor 1-2 = Udfordring/Fokusområde, 3 = Godt niveau for årgangen, og 4-5 = Styrke / "Mit Våben").

Når vi til samtalen lægger vores tal ved siden af hinanden, opstår der ren magi! Ofte ser jeg, at ambitiøse børn er alt for selvkritiske og giver sig selv et 2-tal i noget, hvor jeg som træner ser et klart 4-tal! At kunne kigge en ung keeper i øjnene og sige: "Prøv at se her – du er langt dygtigere og stærkere i denne disciplin, end du selv tror!", giver et selvtillidsboost uden lige!

DEL 3: Egen Refleksion & Kampbilleder (Fra mavefornemmelse til dyb indsigt)
I Del 3 træner vi keeperens evne til at reflektere over sig selv – præcis som vi gør i vores videoanalyser. Keeperen udpeger sine 3 største styrker ("Mine Våben" på banen) og de 2-3 ting, der udfordrer mest lige nu. Vi taler om den mentale udvikling de seneste måneder, og hvordan man helt konkret nulstiller hovedet efter en fejl i kamp. Desuden bringer vi virkeligheden ind i rummet ved at gennemgå 1-2 konkrete situationer fra de seneste kampe (gerne med VEO-videoklip!): Én aktion, hvor man lykkedes rigtig godt, og én situation, man drømmer om at løse endnu bedre næste gang.

DEL 4: Vores Handlingsplan for de næste 8-12 uger (Vi gør dine styrker til supervåben!)
Kronen på værket er Del 4, som vi udfylder sammen til selve samtalen. Hvis en ung spiller går hjem fra en samtale med 12 forskellige ting, han eller hun skal huske på, låser hjernen. Hos os gælder reglen: Kvalitet frem for kvantitet!

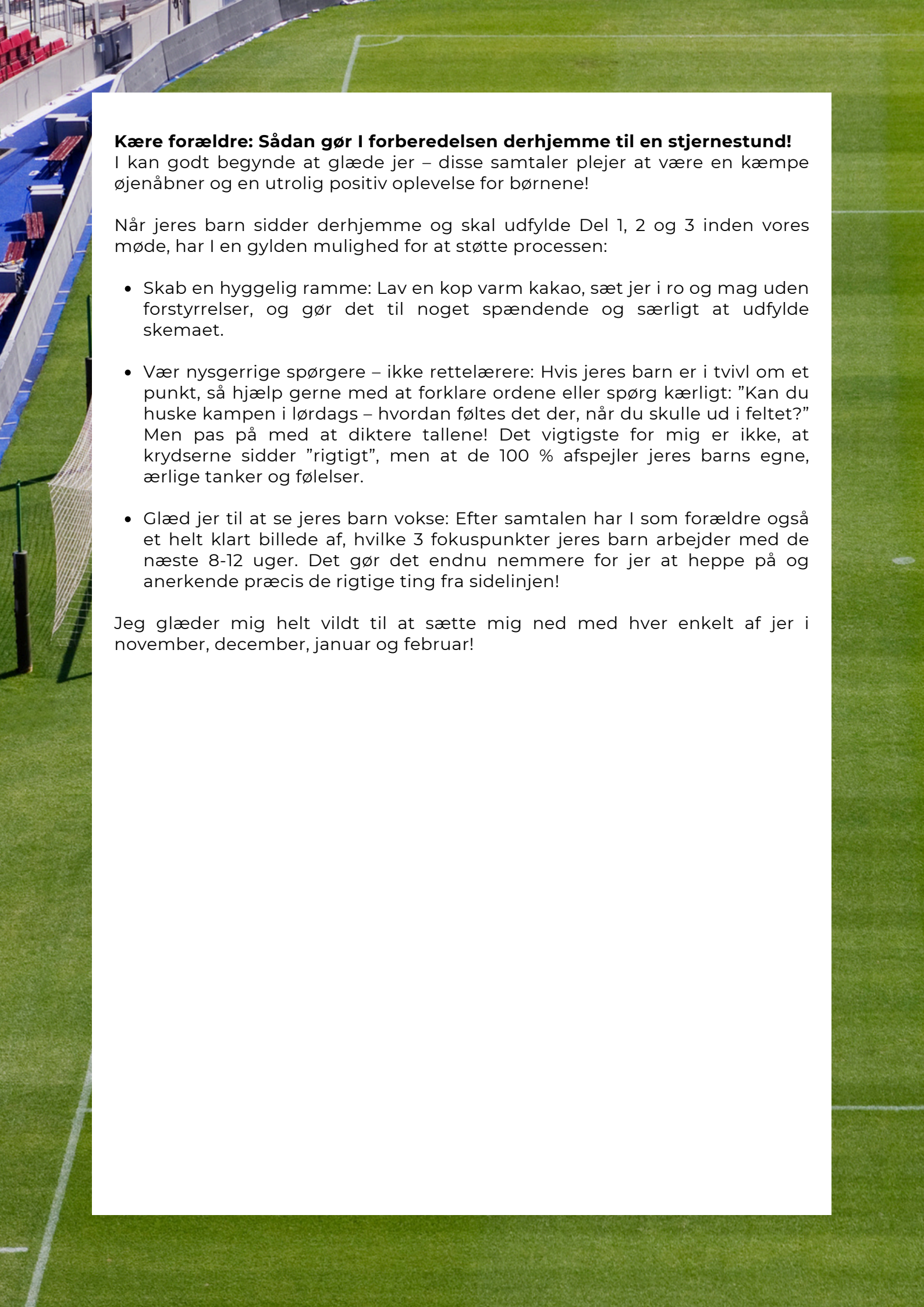
Derfor udvælger vi sammen maksimalt 3 knivskarpe mål for de næste 8 til 12 uger:

- MIT VÅBEN (Styrkebaseret udvikling): Vi starter *altid* med det positive! Vi tager din største spidskompetence og lægger en plan for, hvordan vi gør den *endnu* skarpere, så den bliver dit uovervindelige varemærke på banen.

- TEKNISK / TAKTISK MÅL: Ét specifikt fokuspunkt inden for målforsvar, rumforsvar eller spillet med fødderne.

- FYSISK / MENTALT / KOMMUNIKATIVT MÅL: Ét konkret mål for din fysik (f.eks. mobilitet), dit kropssprog eller din styring af forsvaret.

For hvert mål definerer vi præcis *hvad* vi gør, *hvornår* det skal vises i kamp og selvtræning, og *hvordan jeg som træner* støtter dig i hver eneste træning. Til sidst skriver vi begge under på planen som en ægte professionel kontrakt på din udvikling!



Kære forældre: Sådan gør I forberedelsen derhjemme til en stjernestund!
I kan godt begynde at glæde jer – disse samtaler plejer at være en kæmpe øjenåbner og en utrolig positiv oplevelse for børnene!

Når jeres barn sidder derhjemme og skal udfylde Del 1, 2 og 3 inden vores møde, har I en gylden mulighed for at støtte processen:

- Skab en hyggelig ramme: Lav en kop varm kakao, sæt jer i ro og mag uden forstyrrelser, og gør det til noget spændende og særligt at udfylde skemaet.

- Vær nysgerrige spørgere – ikke rettelærere: Hvis jeres barn er i tvivl om et punkt, så hjælp gerne med at forklare ordene eller spørg kærligt: ”Kan du huske kampen i lørdags – hvordan føltes det der, når du skulle ud i feltet?” Men pas på med at diktere tallene! Det vigtigste for mig er ikke, at krydserne sidder ”rigtigt”, men at de 100 % afspejler jeres barns egne, ærlige tanker og følelser.

- Glæd jer til at se jeres barn vokse: Efter samtalen har I som forældre også et helt klart billede af, hvilke 3 fokuspunkter jeres barn arbejder med de næste 8-12 uger. Det gør det endnu nemmere for jer at heppe på og anerkende præcis de rigtige ting fra sidelinjen!

Jeg glæder mig helt vildt til at sætte mig ned med hver enkelt af jer i november, december, januar og februar!

360° LIFESTYLE

FRA TORGE | PRO.GK

Opvarmning, Påklædning & Udstyr i kulden

Klar fra første sekund i kulden – Den komplette vinter-guide til keeperens opvarmning, indløb, påklædning og handsker!

I månedens 360° Spotlight lærte vi, hvordan vi mentalt vinder over regn, kulde og blæst. Men et stærkt hoved har også brug for en krop, der er fysisk og praktisk rustet til vinterhalvåret!

Hvorfor kræver en keeper en helt anden opvarmning i november end en markspiller?

Fordi keeperens arbejde er ekstremt eksplosivt! Mens en markspiller løber sig varm i løbet af de første 10 minutter, skal du som keeper være 100 % eksplosiv og smidig fra det allerførste skud. Hvis dine muskler og sener er kolde, mister de deres elasticitet (tænk på en kold elastik i frostvejr sammenlignet med en varm elastik!).

Derfor bruger vi om vinteren elitens 2-fasede opvarmningssystem – først vækker vi kroppen indenfor, og derefter kører vi et struktureret indløb på selve banen:

Fase 1: "Pre-Activation" – 10 minutter indenfor i varmen (Før vi går ud!)
I vores nye IUP-skema spørger jeg ind til din faste 10-minutters pre-activation / mobilitet. Om vinteren laver vi denne del indenfor (hjemme på stuegulvet inden afgang, i omklædningsrummet eller i vores 18 m² Lab), så vi aldrig træder helt kolde ud i blæsten (se også de nye stabilitets- og koordinationsvideoer i medlemsområdet!):

- Ankel- og hoftemobilitet (3 min.): Dybe squats og hofteåbnere, så du ubesværet kan komme dybt ned i din udgangsstilling på nærdistance (under 16 meter).
- Core-tænding / "Keeperens rustning" (4 min.): Planke-øvelser og bækkenløft, så din kerne er spændt op og klar til at beskytte dig i luften og ved fald på det hårde vinterunderlag.
- Skulder- og håndledsaktivering (3 min.): Store armcirkler og elastikøvelser, der gør skuldre og håndled klar til hårde, tunge vinterbolde.



Fase 2: Indløb & Opvarmning på banen – Sådan kører du motoren op på 100 % i kulden!
Når vi træder ud på det kolde kunstgræs til træning eller kamp, må en keeper aldrig bare stille sig ind i målet og modtage hårde skud med det samme! Vi bygger altid vores indløb på banen op i 4 progressive trin, så pulsen og muskeltemperaturen stiger sikkert:

Trin 1: Pulsen op & Dynamisk indløb (3-4 min.)
Vi starter med at få varmen ud i hele kroppen og helt ud i fingrene og tæerne. Let løb kombineret med sidesteps, krydsskridt, hæl-til-numse, høje knæløft og "Open/Close the Gate" (ud- og indadrotation af hoften). Samtidig kører vi aktive armsving på tværs af brystet. Vigtig vinter-regel: Ingen statiske strækøvelser, hvor man står stille i kulden! Alt foregår i konstant, dynamisk bevægelse!

Trin 2: Aktivering af fødder & Koordination i målet (3 min.)
Nu bevæger vi os ind i vores keeperzoner. Med små, eksplosive skridt på forfoden (Quick-feet) og retningsskift vækker vi nervesystemet og øver vores "Frys-øjeblik" (Split-steppet) i udgangsstillingen. Kroppen begynder nu at dampe af varme!

Trin 3: Boldføling, Pasninger & "Varme hænder" (4 min.)
Først nu kommer bolden i spil! Vi starter med rolige pasninger med både højre og venstre fod (så fødderne er varme til opbygningsspillet) og gribeøvelser på kort afstand: Lave bolde, bolde i brysthøjde (kurvegreb) og høje bolde i "W-greb" (trekanten bag bolden). Det sender blod ud i fingrene, så hænderne er bløde, varme og sikre!

Trin 4: De første dyk & Eksplosive afsæt (3-4 min.)
Nu husker vi vores "60-sekunders regel" fra Spotlight: Vi tager de første kontrollerede vip og fald til siderne (fra knæ eller stående) for at vænne kroppen til det våde underlag, inden vi slutter opvarmningen af med 4-6 eksplosive skud og høje indlæg i fuldt kamptempo. Nu er tigeren 100 % varm, skadesfri og klar til at dominere!

2. Det professionelle 3-lags princip (Lag-på-lag uden at miste bevægelsesfrihed!)

Mange børn begår den fejl om vinteren, at de tager én tyk bomuldshættetrøje eller en stiv vinterjakke på til træning.

Problemet med bomuld: Bomuld suger sved og regnvand til sig som en svamp og holder på væsken direkte mod huden. Så snart du står stille i vinden i 2 minutter, køler det våde stof din krop lynhurtigt ned. Samtidig gør tykt tøj dig stiv som en robot i skuldrene, når du skal gribe høje bolde!

Sådan klæder en elitekeeper sig på i 3 funktionelle lag:

- **Lag 1 (Inderst – "Den anden hud" / Svedtransport):** Et sæt tætsiddende, langærmet svedundertøj (Baselayer / Skiundertøj i syntetisk sportsmateriale eller merinould) samt lange tights. Dette lag transporterer sveden væk fra huden og ud i det næste lag, så din krop altid forbliver tør!

- **Lag 2 (Midterst – Den fleksible varmeisolering):** På de rigtig kolde dage under 5 grader tager du et tyndt, fleksibelt mellemlag (f.eks. en let sports-fleece eller trænings-zip) ud over dit baselayer. Det binder et tyndt lag varm luft tæt på kroppen.

- **Lag 3 (Yderst – Skjoldet mod vind og vådt græs):** Din keepertrøje eller en tynd, vind- og vandafvisende træningstop, der bryder den kolde vind og tåler, at du glider hen over det våde kunstgræs.

- **De 2 vigtigste vinter-detaljer:** Brug en tynd halsedisse (neckwarmer) og eventuelt en tynd løbe-/spillerhue på de iskoldeste dage – over når resten af kroppen er pakket ind, forsvinder en enorm del af vores kropsvarme netop via de ubeskyttede områder ved hoved og hals! Og sørg for gode strømper i støvlerne (gerne med gribe-dupper), der ikke strammer så meget, at blodomløbet til tæerne stoppes, for så får du iskolde fødder!

3. Handskerne i efterårs- og vintervejr: Sådan bevarer du 100 % greb og lang levetid!
Om vinteren bliver dine keeperhandsker udsat for ekstrem belastning fra regn, mudder og kunstgræs-granulat.

- Før og under træning: Vidste du, at en helt tør handske faktisk har dårligere greb end en let fugtig handske? Fugt aktiverer de mikroskopiske porer i latexen! På våde dage kan det dog blive for meget vand – hav derfor altid et lille håndklæde hængende i målet eller i en pose ved stolpen, så du hurtigt kan tørre det værste vand af handskerne i spilpauserne.



- Efter træning (Her ødelægger 90 % deres handsker!): Efter en våd novembertræning må handskerne ALDRIG bare blive liggende nede i en lukket sportstaske (så rådner latexen af bakterier og mister sit greb). Men endnu vigtigere: Du må ALDRIG lægge våde handsker direkte på en varm radiator, et fyr, i et varmeskab eller på badeværelsets gulvvarme! Den direkte varme udtørrer latexen, så den bliver stiv, sprød og smuldrer væk på få uger.

- Den rigtige Tiger-pleje på 3 minutter: Skyl handskerne i lunkent vand (maks. 30 grader) under bruseren eller i håndvasken efter træning, indtil snavset er væk. Klem forsigtigt vandet ud ved at rulle dem ind i et håndklæde (vrid dem aldrig som en karklud, det ødelægger syningerne!). Hæng dem derefter til tørre ved almindelig stuetemperatur – og sørg for, at de to håndflader ikke rører hinanden, mens de tørrer (ellers klistrer latexen sammen og rives i stykker, når du skiller dem ad!).

Kære forældre: ”De første 5 minutter” efter træning – Sådan holder I efterårsforkølelsen ude af huset!
Når jeres barn har trænet intensivt i kulde og regn i 60 minutter, arbejder kroppen på højtryk. Men i det sekund, træningen slutter, falder pulsen hurtigt, mens tøjet er gennemblødt af enten sved eller regn. I disse første 5 til 10 minutter er kroppen ekstremt sårbar over for afkøling (den såkaldte *”Windchill-effekt”*), og det er næsten altid her – på vej fra banen og ud til bilen – at vinterens forkølelser opstår!

Jeres simple ”Vinter-sikkerhedspakke” til bilen og sportstasken:

- Ud af det våde inderste lag med det samme: Hvis jeres barn er meget vådt efter træning, så lad dem tage den våde trøje og svedundertøjet af med det samme og trække en knastør bomulds-T-shirt, en tyk hættetrøje og en vinterjakke på, *før* I sætter jer ind i bilen til hjemturen!

- En tør hue og tørre strømper i bilen: Hav altid en ekstra tør hue og et par tørre, tykke strømper + hjemmesko/sneakers liggende i bilen. At få de våde fodboldstøvler og våde strømper af fødderne med det samme på køreturen hjem gør en gigantisk forskel for kroppens velvære!

- Varmt frem for iskoldt i drikkedunken: Når en plastik-drikkedunk har ligget på kunstgræsset i 2 graders varme i en time, er vandet næsten frossent. Hvis barnet drikker en halv liter iskoldt vand lige efter træning, skal kroppen bruge enormt meget energi på at varme vandet op i maven. Tip: Brug en termodunk til træning om vinteren med lunkent vand eller lav en termokande med lidt lun te med honning til bilen bagefter!

Med disse små, kærlige vaner kommer vi stærkt, varmt og 100 % skades- og sygdomsfrit gennem hele vinteren sammen!

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





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 – november-udgaven af vores 360° KEEPEREN nyhedsbrev. Jeg håber, I nød dette dybe indblik i vores metodik, vores 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 :-)