

360° ATLETEN

INDSIGT FRA TORGE | PRO.GK

NOVEMBER 2026



Kære spillere, kære forældre,

velkommen til den 1. november – og et kæmpe, hjertevarmt velkommen til den allerførste udgave af 360° ATLETEN!

At jeg i dag kan sidde her og skrive dette magasin specielt til jer – vores fantastiske markspillere og jeres familier – gør mig ubeskriveligt stolt, ydmyg og glad helt ind i hjertet! Fra og med i dag vil 360° ATLETEN altid lande fast i jeres indbakke præcis den 1. i hver måned. For mig er dette magasin 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 i akademiet.

Hvordan startede det hele? Da jeg byggede vores 360-graders elitekoncept op, skete der hurtigt noget magisk på sidelinjerne. Flere og flere ambitiøse markspillere og forældre så, hvor ekstremt meget vores atleter rykkede sig – i deres eksplosivitet, deres førsteberøringer, deres fodarbejde, deres overblik (scanning) og deres mentale styrke. For moderne topfodbold handler ikke længere kun om at kunne sparke til en bold. Det handler om at være en komplet 360°-Atlet! At I har valgt at blive en del af vores familie og betro mig jeres børns udvikling, betyder alverden for mig.

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, og regnen falder tungt. 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 presser sig selv til det yderste 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!

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. Uden jeres opbakning fungerer selv det bedste elitekoncept ikke. Vi er ikke bare en fodboldskole – vi er et ægte hold: træner, barn og forældre!

I denne premiere-udgave af *360° ATLETEN* tager vi et kæmpe skridt sammen: Vi kigger ind i vores nye 18 m² High-Performance Lab, vi åbner dørene til vores 100 % færdige digitale medlemsområde, vi ruller vores helt store hjerteprojekt ud – vores dybdegående Individuelle Udviklingssamtaler (IUP) til markspillere –, og vi dykker ned i den mentale og fysiske rustning, der gør jer uovervindelige på banen gennem hele vinteren.

Tak fordi I er med fra start på denne rejse. Lad os gøre november til en magisk 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!



VORES DNA: TIGEREN

Hvorfor vores varemærke er en tiger
Mange forbinder en tiger med et vildt rovdyr. Hos os står tigeren for noget helt andet: **Dyb, urokkelig indre ro kombineret med lynhurtig eksplosivitet!**

En tiger observerer sine omgivelser nøje (scanning), bevarer det kølige overblik midt i kaosset på banen og slår til med 100 % præcision og kraft i det afgørende splitsekund. Den lysende orange farve i vores logo står for ilden i maven, passionen og spilleglæden – mens den klare hvide farve står for strukturen, teknikken og det kolde hoved, vi giver jeres børn med i træningen!

Akademi-News

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

18 m² High-Performance Lab & Mentaltræning: Hvor moderne markspillere skabes!

I løbet af oktober har vi for alvor vækket vores eget, nyindrettede 18 m² store træningslokale til live – og helt ærligt: Reaktionen fra spillerne har oversteget mine vildeste drømme!

Fra det øjeblik, drengene og pigerne 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. For en moderne markspiller er dette rum et rent slaraffenland! Når vi tænder for vores interaktive Blazepods for at træne perifer synssans, scanning (orientering før boldmodtagelse) og kognitiv reaktionstid, eller når vi arbejder med eksplosiv skridtfrekvens, retningsskift (agility) og core-styrke til nærkampene, 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, når en dribling eller en aflevering mislykkes, og arbejdet med konkrete vejrtrækningsteknikker, "power-kropssprog" og fokus-ankre.

Og ved I hvad det absolut smukkeste er? Vi kan allerede nu se resultaterne direkte ude på fodboldbanen! Jeg ser spillere, der efter et boldtab ikke længere hænger med hovedet, men tager en dyb indånding, retter ryggen som en stolt tiger og straks vinder den næste duel. 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 eksplosive hurtighed på de første 5 meter, den tekniske skarphed og den kognitive dominans, der gør, at jeres børn flyver forbi modstanderne, 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 fodboldspiller i januar/februar – så tøv ikke for længe! Book jeres plads direkte på vores hjemmeside.

Link

Næsten fuldt hus i akademiet – og hvorfor vores 360°-metodik gør forskellen!

Når man arbejder med passion, hjerte og højeste faglighed, spreder rygtet sig hurtigt fra mund til mund på sidelinjerne. At så mange ambitiøse markspillere nu er blevet en fast del af vores akademi side om side med vores keepere, gør mig utrolig glad!

Hvorfor rykker vores markspillere sig så ekstremt hurtigt her hos os? Fordi vi kombinerer tre verdener, som normalt aldrig mødes i børne- og ungdomsfodbold:

- Individuel teknik & Spilintelligens på banen: 100 % fokus på dine førsteberøringer, pasningskvalitet med begge ben, vendinger, 1-mod-1-driblinger og afslutninger – med enormt mange boldberøringer i hvert pas.

- Fysik, Hurtighed & Neuro-atletik i vores Lab: Vi træner øjnene, hjernen og kroppens biomekanik, så du tænker hurtigere og løber stærkere end din direkte modstander.

- Videoanalyse & Mentaltræning: Vi optager træningen og bruger "Guided Discovery" (styret opdagelse), så du selv ser dine bevægelser på iPad'en og i vores digitale medlemsområde. Når hjernen ser det, kroppen mærker, fordobles læringseffekten!

Vi nærmer os vores maksimale kapacitet!
Mit løfte til jer er klart: Hos os går vi aldrig på kompromis med kvaliteten. Hvert eneste barn skal ses, høres og følges tæt. Fordi tilstrømningen har været så enorm, er min maksimale kapacitet for, hvor mange atleter jeg kan have i akademiet, nu næsten 100 % udtømt! Tak fordi I er en del af dette unikke elitemiljø!

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 markspillere 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 spillere vidt forskelligt:

- Spiller A ("Solskins-spilleren"): Han trækker skuldrene op om ørerne allerede på vej ud fra omklædningsrummet. Han tænker på, hvor koldt det er, og hvor tung banen ser ud. Under træningen sparer han ubevidst sig selv med 15-20 %. Han gemmer sig lidt bag modstanderen i stedet for at kræve bolden, han trækker sig i de hårde 1-mod-1-dueller, fordi det gør lidt mere ondt i kulden, og han bruger sin mentale energi på at ønske sig hjem i varmen.

- Spiller 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 hurtigere, skarpere og stærkere end alle de andre! Han kræver bolden, sprinter 100 % i hvert eneste dybdeløb og går frygtløst ind i hver aktion fra første fløjt.

Når vi rammer marts måned efter 20 ugers vintertræning, er de to spillere ikke længere på samme niveau. Spiller 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 markspiller!
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 teknisk fodboldspiller overhovedet kan få!

- Vådt kunstgræs tvinger din førsteberøring og pasningskvalitet til perfektion: På en våd bane bliver bolden lynhurtig, når den rammer jorden. Hvis din førsteberøring (dit first touch) er bare en anelse for hård eller sløset, springer bolden to meter væk fra din fod, og modstanderen napper den. Regnvejr tvinger dig til at have "bløde fødder", perfekt kropsstilling og skarpt pasningstempo – det gør din teknik knivskarp!

- Stærk blæst træner din scanning, rumfornemmelse og dit fodarbejde: Når vinden tager fat i en lang diagonalbold eller et skift på tværs af banen, ændrer bolden pludselig kurve og fart i luften. Du kan ikke bare løbe på rutinen; du skal scanne rummet konstant, og dine fødder skal lave lynhurtige små korrektioner helt frem til det sekund, du tæmmer bolden.

- Mental "hærdning" til de afgørende dueller: Når du gang på gang beviser over for dig selv, at du kan sætte din modstander af i en 1-mod-1-dribling eller træffe den rigtige beslutning med bolden, selv når dine tæer er kolde, og regnen pisker dig i øjnene, opbygger du en enorm indre stolthed. Du lærer din hjerne: "Uanset hvor svære forholdene er, så dominerer jeg på banen!"

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 løbe de ekstra meter!"

Når du mærker denne manglende lyst, betyder det ikke, at du er en dårlig fodboldspiller. Det betyder bare, at din hjerne prøver at holde dig i **komfortzonen**. Og netop til de dage har vi 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" – Fuld tænding fra første boldberøring!
Den absolut største mentale blokering på en våd og kold dag er de første 5 minutter på banen. Hvis man starter med at lunte rundt med hænderne i ærmerne, fryser man endnu mere, og man spiller med håndbremsen trukket.

Løsningen: Gør det til et fast ritual, at du inden for de allerførste 60 sekunder på banen sætter højeste skridtfrekvens på, kræver bolden og laver dine første eksplosive retningsskift! Så snart pulsen stiger, og du mærker bolden ved fødderne, slukker alarmsignalet i hjernen. 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 løbevillighed, vores scanning, 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 at kigge over skulderen (scanne) før hver eneste boldmodtagelse!"

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 øvelse: "I de næste 4 gennemløb i denne pasnings- eller afslutningsøvelse sidder min førsteberøring 100 % tæt ved foden, og jeg eksploderer forbi keglen!" En serie 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 køen eller 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, holder brystet fremme og er i bevægelse. 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 benene, 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 **spillercamps 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 spillere**. 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 spillere! Flere datoer er allerede udsolgt – snup en af de sidste pladser nu!

Link

360° INSIGHT

FRA TORGE | PRO.GK

Individuel Udviklingsplan (IUP)

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

Jeg har i de seneste uger brugt lang tid på at udvikle vores helt eget, professionelle 4-siders IUP-værktøj til markspillere, 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. Resultatet er, at mange unge, ambitiøse fodboldspillere træner uge efter uge uden rigtigt at vide: *Hvor står jeg egentlig? Hvad er mine allerstørste spidskompetencer på banen? Hvad tænker min træner om mig? Og hvad er min præcise plan for de næste tre måneder?*

Hos os 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 fodboldstøvlerne. Når en ung spiller 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 spilleren 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 fodboldspiller kan kun præstere på toppen, hvis fundamentet i livet er i balance. Derfor starter vi med at tale om dine forbilleder, din favoritposition, dine mål for sæsonen og dine langsigtede drømme.

Derefter vurderer spilleren på en skala fra 1 til 5 sin aktuelle trivsel i klubben, på holdet, i vores individueltræning 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: Spillerprofilen (Spiller vs. Træner) – Det magiske spejl!
På side 2 og 3 i skemaet har vi kortlagt samtlige kompetencer, der udgør en komplet, moderne 360°-markspiller, opdelt i 4 skarpe hovedkategorier:

- A. Teknik & Boldbehandling (Under pres): Førsteberøring (*First Touch* – retningsbestemt med både højre og venstre ben), kort og langt pasningsspil, boldføring i højt tempo, finter & vendinger for at komme fri af pres samt afslutningsteknik (sparketeknik og koldblodighed foran mål).

- B. Spilintelligens, Kognition & Taktik: Scanning & orientering (kigge over skulderen *før* man modtager bolden), åben kropsstilling, spilbarhed uden bold (løb i frie rum), beslutningstagning i højt tempo samt offensiv og defensiv 1-mod-1 (både at sætte sin mand og at forsvare intensivt).

- C. Fysik, Eksplosivitet & Koordination (Atleten): Eksplosivt antrit på de første 5 meter, skridtfrekvens & hurtige fødder, retningsskift & agility (bremse og accelerere), core-stabilitet & balance i nærkampe samt bevægelighed og udholdenhed.

- D. Kommunikation, Lederskab & Mindset: Kommunikation & coaching af medspillere, selvtillid, mod & "Power-kropssprog", fejlhåndtering ("Next Action Mindset" efter boldtab) samt fokus, koncentration og træningsparathed.

Hvorfor denne del er så ekstremt værdifuld:
Inden mødet vurderer spilleren 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 spiller 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 spillerens evne til at reflektere over sig selv – præcis som vi gør i vores videoanalyser. Spilleren 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 førsteberøring, scanning, 1-mod-1, pasningsspil eller afslutninger.

- 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 det nye år!

360° LIFESTYLE

FRA TORGE | PRO.GK

Opvarmning, Påklædning & Udstyr i kulden

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

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 eksplosiv markspiller en særlig opvarmning i november?
Fordi moderne fodbold består af hundredvis af eksplosive retningsskift, maksimale sprinter, pludselige opbremsninger og hårde skud! Hvis dine muskler og sener (især baglår, lyske og ankler) 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-, hofte- og lyskemobilitet (3 min.): Dybe squats, udfaldsskridt (lunges) og hofteåbnere, så dine led er smidige til hurtige vendinger og eksplosive retningsskift.

- Core-tænding / "Atletens rustning" (4 min.): Planke-øvelser og bækkenløft (glute bridges), der aktiverer baller og baglår og gør din kerne bomstærk til de fysiske dueller på banen.

- Balance & Knæstabilitet (3 min.): Et-bens balanceøvelser, der vækker de små stabiliserende muskler omkring ankler og knæ, før vi træder ud på kunstgræsset.

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 markspiller aldrig bare begynde at tordne langtidsbolde eller sprinte 100 % 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 mobilitet (3-4 min.)
Vi starter med at få varmen ud i hele kroppen og helt ud i tæerne. Let løb kombineret med sidesteps, krydsskridt, hæl-til-numse, høje knæløft, "Open/Close the Gate" (hofterotation) og dynamiske sving med benene (for at opvarme baglår og lyske). Vigtig vinter-regel: Ingen statiske strækøvelser, hvor man står stille i kulden! Alt foregår i konstant, dynamisk bevægelse!

Trin 2: Aktivering af fødder, Frekvens & Retningsskift (3 min.)
Nu sætter vi farten op! Med små, eksplosive skridt på forfoden (Quick-feet), skarpe afsæt og hurtige retningsskift vækker vi nervesystemet. Kroppen begynder nu at dampe af varme!

Trin 3: Boldføling, Førsteberøring & Pasninger med begge ben (4 min.)
Nu kommer bolden i spil! Vi starter med intensiv boldbehandling (så fødderne og anklerne bliver bløde og varme), skarpe pasninger på kort afstand med både højre og venstre fod, retningsbestemte førsteberøringer og konstant scanning over skulderen.

Trin 4: Eksplosive sprinter & Afslutninger (3-4 min.)
Vi slutter opvarmningen af med 3-4 korte, eksplosive sprinter (op på 90-100 % fart) og skarpe aktioner mod mål i fuldt kamptempo. Nu er tigeren 100 % varm, skadesfri og klar til at dominere fra første fløjt!

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 sprinte og vende hurtigt på banen!

Sådan klæder en elitespiller 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 spillertrøje 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. Fodboldstøvlerne i efterårs- og vintervejr: Sådan sikrer du optimalt fodfæste, varme fødder og lang levetid!
Om vinteren er dine fodboldstøvler dit vigtigste værktøj på banen – og de udsættes for ekstrem belastning fra regn, mudder og vådt kunstgræs-granulat.

- Før og under træning (Undgå kolde fødder og vabler!): Hvis dine støvler eller strømper strammer for meget, stoppes blodomløbet ud i tæerne, og så mister du følingen med bolden i kulden! Sørg for gode sportsstrømper (meget gerne Grip-socks med gummidupper under foden), så du står klippefast i støvlen ved hurtige retningsskift uden at glide rundt. Tip til vådt vejr: Snør støvlerne ordentligt til omkring anklen, så der ikke ryger vådt gummigranulat ned i støvlen!

- Efter træning (Her ødelægger 90 % deres støvler!): Efter en våd novembertræning må dine støvler ALDRIG bare blive liggende nede i en lukket sportstaske (så bliver de stive, lugter dårligt, og limningen mellem sål og overdel går op). Men endnu vigtigere: Du må ALDRIG stille gennemblødte fodboldstøvler direkte på en brandvarm radiator, et fyr eller skrue helt op for gulvvarmen under dem! Den direkte, hårde varme udtørrer materialet og smelter limen ved sålen, så støvlerne revner på få uger!

- Den rigtige Tiger-pleje på 3 minutter: Tag støvlerne op af tasken med det samme, du kommer hjem. Børst eller skyl det værste mudder og granulat af med en fugtig klud eller lunkent vand. Tag eventuelt indersålen ud, og prop støvlerne med sammenkrøllet avispapir eller køkkenrulle! Papiret suger fugten ud indefra i løbet af natten og holder støvlens pasform perfekt, mens de tørrer ved almindelig stuetemperatur. Så trækker du altid i et par tørre, bløde og kampklare støvler til næste træning!

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 spillere, 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 – den allerførste udgave af vores 360° ATLETEN 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 :-)