

Fra U-landshold til A-landshold

Forskning, fakta, refleksionsark, udviklingsplan, dilemmaer og quiz – til spillere, forældre og trænere.

Hovedpointe: En ungdomslandsholdsudtagelse er en anerkendelse, men ikke en garanti for en A-landskamp. En karriere uden A-landsholdet kan stadig være en stor sportslig succes.

1. Hvad viser forskningen?

Et peer-reviewed studie fra 2024 omfattede 9.527 mandlige spillere i analysen af relativ alderseffekt. Overgangsanalysen byggede på 3.001 spillere fra England, Frankrig, Tyskland, Italien og Spanien. Færre end 15 % af U17-, 25 % af U19- og 40 % af U21-udtagne blev senere udtaget til A-landsholdstruppen. Udtagelse betyder ikke nødvendigvis spilletid. Tallene varierer mellem landene.

Alderstrin	Konklusion for undersøgelsens fem lande
U17	Under 15 % senere udtaget til A-truppen
U19	Under 25 % senere udtaget til A-truppen
U21	Under 40 % senere udtaget til A-truppen

Vigtigt: Tallene er ikke en dansk procentopgørelse. De handler om mænd, de fem konkrete lande, historiske spillerårgange og udtagelser til landsholdstrupper - ikke nødvendigvis spillede A-kampe. Man bør ikke præsentere dem som sandsynligheder for en bestemt dansk spiller.

Et interessant andet fund

Blandt spillerne, som nåede A-landsholdet i de fem lande, havde cirka 10,6-24,0 % ikke tidligere været udtaget til de ungdomslandshold, som studiet undersøgte. Dette er en andel blandt A-spillere – ikke en chance for alle unge uden ungdomslandskampe.

Svensk forskning

Et studie af 118 svenske mandlige A-landsholdsspillere (2011-2023) viste forskellige indgange til landsholdssystemet: cirka en tredjedel kom første gang ind på U15-U16, en tredjedel på U17-U19 og en tredjedel på U21- eller A-niveau. En tidlig udtagelse forudsiger ikke hele karrieren.

2. Hvorfor er springet svært?

Mulig barriere	Spørgsmål til samtalen
Fysisk modenhed	Har vi forvekslet tidlig fysik med langsigtet potentiale?
Klubminutter	Får spilleren relevante seniorminutter og ansvar?
Konkurrence	Hvem konkurrerer spilleren med på sin position?
Rolleændring	Kan spilleren løse nye roller og spille uden bold?
Belastning og skader	Er den samlede hverdag bæredygtig og alderssvarende?
Mentalitet og trivsel	Er fodbolden stadig meningsfuld efter fravalg?
Klubmiljø og timing	Er der reel plads til læring, feedback og udvikling?

3. DBU Future og sen fysisk udvikling

DBU Future er en alternativ udviklingsvej for talentfulde spillere, der er senere biologisk udviklede end deres jævnaldrende. DBU har peget på store forskelle i biologisk modenhed inden for en årgang. Future er ikke et udtryk for, at spillerne mangler fodboldmæssigt potentiale.

DBU-fakta fra maj 2026: Omtrent 30 % af spillerne på det danske A-herrelandshold i DBU's 2025-opgørelse havde deltaget i DBU Future som U16-spillere. Tallet betyder **ikke**, at 30 % af alle Future-spillere når A-landsholdet.

To begreber, som ofte blandes sammen

Relativ alderseffekt: At være født tidligt eller sent på året kan påvirke mulighederne inden for en årgang. **Biologisk modenhed:** Hvor langt kroppen er udviklet. Begreberne kan være forbundet, men er ikke identiske.

4. Din udviklingsvej kan se forskellig ud

U16 → U17 → U19 → U21 → A er ikke en obligatorisk sti. Nogle kommer ind sent, nogle får pauser eller fravalg, nogle får muligheder i klubben, og andre finder en anden god fodboldvej. Vurderingen skal tage udgangspunkt i individuelle forløb.

5. 90-dages udviklingsplan - udfyld selv

Brug planen sammen med din træner. Beskriv så konkret som muligt, hvad du vil gøre, hvad der kan observeres i kamp, og hvordan du følger op.

Periode	Fokus	Min konkrete aftale
Dag 1-30	Status, rolle og to udviklingsmål	
Dag 31-60	Kampnære handlinger og feedback	
Dag 61-90	Evaluerings af minutter, læring og trivsel	

Mål, der giver mening

[] Hvilken spilsituation vil jeg blive bedre til?

[] Hvordan kan min træner se fremgangen i kamp?

[] Hvilke ressourcer og pauser har jeg brug for?

[] Hvornår skal vi tale sammen igen?

Mine aftaler

Mit vigtigste tekniske/taktiske mål

Min rolle i klubben de næste 90 dage

Sådan får jeg feedback

Min aftale om søvn, skole og restitution

6. Samtaleguide for spillere, forældre og trænere

Spilleren

[] Hvornår føler jeg mig mest tryk og modig på banen?

[] Hvilke to færdigheder vil jeg udvikle på min position?

[] Hvad gør jeg, når jeg ikke bliver udtaget?

[] Hvem kan jeg tale med, når forventningerne presser mig?

Forældrene

[] Spørger jeg til trivsel før udtagelser og resultater?

[] Hjælper jeg mit barn uden at overtage beslutningerne?

[] Er fodbolden i balance med skole, venner og familie?

Træneren

[] Hvilke konkrete kvaliteter viser spilleren i dag?

[] Hvilke potentialer kan jeg overse ved tidlig eller sen modenhed?

[] Hvad er den realistiske vej til flere passende minutter?

[] Hvordan holder vi døren åben efter et fravalg?

Tre sætninger, der er værd at huske:

1. U-landshold er en mulighed, ikke en karrieregaranti.
2. Et fravalg er en vurdering på et tidspunkt, ikke en dom over personen.
3. Glæde, trivsel og udvikling er værdifulde mål i sig selv.

7. Otte dilemmaer til træner- eller forældremødet

1. En U17-landsholdsspiller sidder på klubbænken. Skal vedkommende blive eller skifte?

Noter: _____

2. En spiller uden U-landskampe starter hver uge som senior. Er personen bagud?

Noter: _____

3. Et stort akademi tilbyder plads - men ingen forventet kampminutter. Hvad vægter du?

Noter: _____

4. En spiller er ikke længere fysisk dominerende. Hvad skal udviklingsplanen fokusere på?

Noter: _____

5. Landstræneren vil bruge spilleren på en ny position. Hvad bør spilleren spørge om?

Noter: _____

6. En lang skadeperiode betyder, at næste udtagelse udebliver. Hvad er den gode reaktion?

Noter: _____

7. En ven bliver udtaget igen, mens du ikke gør. Hvilken samtale hjælper?

Noter: _____

8. Kan en professionel karriere uden A-landskampe være en succes? Hvorfor?

Noter: _____

8. Quiz: Hvad har du lært?

1. 2024-studiet: Hvor mange U17-udtagne blev senere udtaget til A-truppen? A: Under 15 % / B: 50 % / C: Næsten alle

Mit svar: []

2. Hvilke lande var med i 2024-studiet? A: Danmark / B: England, Frankrig, Tyskland, Italien, Spanien / C: Alle lande

Mit svar: []

3. Hvad betyder biologisk modenhed? A: Fødselsmåned / B: Hvor langt kroppen er udviklet / C: Antal kampe

Mit svar: []

4. Hvad er DBU Future? A: Et B-hold / B: Alternativ vej for senere fysisk udviklede / C: Garanti for A

Mit svar: []

5. Hvad betød DBU's ca. 30 %-opgørelse? A: 30 % af alle Future-spillere nåede A / B: Ca. 30 % af de undersøgte A-spillere havde været Future U16 / C: 30 % af alle U21 kom på A

Mit svar: []

6. Giver en U16-udtagelse automatisk en A-landskamp? A: Ja / B: Nej / C: Kun for målmænd

Mit svar: []

7. Kan spillere nå A uden undersøgte U-landsholdsudtagelser? A: Ja / B: Nej / C: Kun angribere

Mit svar: []

8. Hvad er en nuanceret succesvurdering? A: Kun A-kampe tæller / B: Kun løn tæller / C: Hele karrieren, udviklingen og trivslen

Mit svar: []

Facit og forklaringer

1 A: Under 15 % af U17-udtagne fik senere en A-trupudtagelse i de fem lande. **2 B:** Studiet omfattede fem store europæiske fodboldnationer. **3 B:** Biologisk modenhed er kroppens udviklingsstadiet. **4 B:** Future giver en alternativ udviklingsvej. **5 B:** DBU's tal beskriver tidligere Future-deltagelse blandt en gruppe A-spillere, ikke Future-spilleres sandsynlighed. **6 B:** Ingen automatisk garanti. **7 A:** Ja. **8 C:** Karrieresucces er bredere end antal A-kampe.

9. Kilder, videoer og læs videre

Forskning og officielle kilder

Brustio, McAuley, Ungureanu & Kelly (2024). Overgang: 3.001, RAE: 9.527 spillere. Career trajectories, transition rates, and birthdate distributions. DOI: 10.3389/fspor.2024.1420220

Svensk studie (2025). The developmental pathways of senior international soccer players. PMC11878930.

DBU Future: dbu.dk/landshold/talentudvikling/future/

DBU (21. maj 2026). DBU Future. Lige muligheder. Stærkere talentudvikling. Fremtidens landsholdsspillere.

Videoinspiration

DBU: Sådan laver man et landshold. youtube.com/watch?v=ie06cJPcYk4

DBU Future, forklaringsvideo og artikel: dbu.dk/nyheder/2026/maj/dbu-future-lige-muligheder-staerkere-talentudvikling-fremtidens-landsholdsspillere/

Læs videre hos FINTER

- DBU Talentcenter fra U13: scouting, udtagelse og Future
- Hvornår er Danmarks U-landsholdsspillere født? 133 trupperegistreringer
- Udvikling er ikke en lige linje: U16-spillere seks år senere
- Hvem ejer Danmarks U-landshold 2025/26?
- Dansk talentudvikling, egen avl og spilletid
- Skal dit barn skifte klub eller blive?

Tag stilling på FINTER.DK: På artikelsiden findes et særskilt interaktivt modul med 12 læserafstemninger og 8 quizspørgsmål. Forskningstal er dokumentation; afstemningerne er kun læsernes holdninger.