FINTER • GRATIS TRÆNERPAKKE 2026/27

RELATIVE AGE EFFECT I FODBOLD

Bliver decemberbørn overset, mens januarbørn vælges først?

Praktisk trænerguide til mere retfærdig talentudvikling med holdanalyse, 20 øvelser, træningsplaner, observationsark, quiz og dilemmaer.

Det vigtigste

• I en kalenderårsbaseret årgang kan to jævnaldrende holdkammerater være næsten 12 måneder fra hinanden i alder.

• Relativ alder kan påvirke udviklingsmuligheder og talentudvælgelse, men fødselsmåned bestemmer ikke talent.

• Biologisk modenhed og relativ alder er forskellige forhold.

• En skæv fødselsfordeling på et enkelt hold er ikke i sig selv bevis på uretfærdig udvælgelse.

Sådan bruger du pakken

Brug observationsarkene over fire uger. Registrer kun de oplysninger, som er nødvendige; anonymiser data, og undlad at dele børns personoplysninger i åbne grupper. Øvelserne er FINTERs praktiske forslag, ikke forskningsbeviste løsninger på RAE.

Artiklen og de interaktive værktøjer: FINTER.dk – Relative Age Effect i fodbold

01 | Forklaringen på én side

To børn. Samme årgang. Næsten ét års forskel.

En spiller født i januar og en spiller født i december kan tilhøre samme årgang. Den ældre spiller kan i nogle perioder have fordele i styrke, koordination eller erfaring. Forskning har påvist overrepræsentation af relativt ældre spillere i flere udvalgte ungdomsmiljøer. Omfanget varierer med køn, niveau, land og aldersgruppe.

Hvad må vi ikke forveksle?

Relativ alder	Biologisk modenhed
Afhænger af fødselsdato og skæringsdato for årgangen.	Afhænger af kroppens individuelle udvikling.
Kan beregnes ud fra kalenderen.	Kræver relevant faglig vurdering.
Januarfødte kan være relativt ældre.	Januarfødte kan stadig være sent biologisk udviklede.

Fire gode klubspørgsmål

• Får alle børn relevante udfordringer og muligheder for spilletid?

• Vurderer vi beslutninger, teknik og motivation - ikke kun størrelse?

• Reviderer vi tidlige vurderinger løbende?

• Får relativt yngre og fysisk senere udviklede spillere adgang til gode læringsmiljøer?

DBU Future

DBU Future har fokus på spillere, som er senere biologisk udviklet. Det er ikke synonymt med at være født i november eller december. Læs mere i FINTERs artikel om DBU Future.

02 | Holdanalyse - kopiér til trænerteamet

Angiv antal spillere i hvert fødselskvartal. Vær opmærksom på, at 25 % i hvert kvartal ikke nødvendigvis er det korrekte sammenligningsgrundlag. Brug analysen som udgangspunkt for samtale, ikke som en dom.

Kvartal	Antal spillere	Andel af hold
Q1 • januar–marts	_____	_____ %
Q2 • april–juni	_____	_____ %
Q3 • juli–september	_____	_____ %
Q4 • oktober–december	_____	_____ %
I alt	_____	100 %

Sådan regner du

Andel i procent = (antal spillere i kvartalet / samlet antal spillere) × 100. Brug evt. den interaktive holdberegner i FINTERs onlineartikel.

Reflektér sammen

• Hvad er vores reelle rekrutteringsgrundlag, og hvordan er dets fødselsfordeling?

• Er der forskel på hele årgangen og udvalgte hold?

• Hvordan dokumenterer vi spilleres fremgang over tid?

• Hvilke konkrete ændringer kan vi afprøve uden at udstille enkelte børn?

Beslutning fra trænerteamet

Én ting vi vil ændre: _____

Hvem følger op: _____

Dato for evaluering: _____

03 | 20 øvelser der giver flere chancen

Forslag til øvelser, der fremmer boldberøringer, valg og mulighed for at vise færdigheder. Tilpas størrelse, pres, hold og regler til spillerne. Alle øvelser kræver trænerens aktive tilpasning.

# / Alder	Øvelse	Hvad gør I?
1 • U5–U8	Fri dribleleg	Alle med bold; retningsskift og fri udforskning.
2 • U5–U8	Dribleporte	Find og passér forskellige kegleporte.
3 • U5–U8	1 mod 1	Korte dueller med hyppig rotation.
4 • U5–U8	Vend og find plads	Modtag og vælg en ledig retning.
5 • U5–U8	2 mod 2 • fire mål	Flere scoringsveje, mange beslutninger.
6 • U9–U12	Førsteberøring i rum	Kontrollér bolden væk fra pres.
7 • U9–U12	2 mod 1	Vælg mellem pasning og dribling.
8 • U9–U12	Kreativ afslutning	Prøv finte, kombination og afslutning.
9 • U9–U12	3 mod 3 med rotation	Roter roller og positioner.
10 • U9–U12	Orientering først	Scan før modtagelse og vælg plads.

03 | Øvelser, fortsat

# / Alder	Øvelse	Hvad gør I?
11 • U13–U16	Rondo 4 mod 2	Støttevinkler, orientering og timing.
12 • U13–U16	Positionsspil med zoner	Find fri rum og samspil.
13 • U13–U16	Flere scoringszoner	Beløn forskellige kreative løsninger.
14 • U13–U16	Modtag under pres	Førsteberøring og valg i tæt situation.
15 • U13–U16	5 mod 5 • skift roller	Udfordre spilforståelse i nye opgaver.
16 • U17–senior	4 mod 3	Valg og timing i overtal.
17 • U17–senior	5 mod 3	Pasningskvalitet under tidspres.
18 • U17–senior	Bryde et forsvar	Find flere angrebsløsninger.
19 • U17–senior	6 mod 6 • fælles pres	Kommunikation og positionering.
20 • U17–senior	Kamp + refleksion	Forklar egne valg efter korte spilsekvenser.

04 | Tre færdige træningsprogrammer

U5–U8 | 45 minutter

Tid	Aktivitet
10 min	Fri boldleg
10 min	1 mod 1 med rotation
10 min	Dribleporte og vendinger
15 min	2 mod 2 og 3 mod 3

Trænerfokus: Målet er mange aktive deltagelser, ikke at finde en vinder.

U9–U12 | 60 minutter

Tid	Aktivitet
10 min	Orientering og førsteberøring
15 min	2 mod 1
15 min	Småspil med flere mål
15 min	4 mod 4 med rotation
5 min	Spillerrefleksion

Trænerfokus: Spørg: Hvilke gode valg så vi i dag?

U13–senior | 75 minutter

Tid	Aktivitet
15 min	Pasninger og orientering under pres
15 min	Rondo 4 mod 2
20 min	5 mod 5 med taktiske opgaver
20 min	Kampspil med skiftende roller
5 min	Individuel refleksion

Trænerfokus: Vurdér teknik, forståelse og beslutninger under varierende pres.

05 | Fire ugers udviklingsplan

Uge	Fokus	Det skal I gøre
1	Observer	Notér hvem der får bold, spilletid og feedback.
2	Udfordr	Skab passende tekniske og taktiske udfordringer.
3	Roter	Lad flere prøve forskellige roller og positioner.
4	Evaluér	Revurdér observationerne og aftal næste skridt.

Observation ved træning – udfyld med anonymt spiller-ID

Dato	Spiller-ID	Teknisk valg / læring	Næste skridt
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Fire spørgsmål efter hver træning

- Fik alle passende udfordringer?
- Hvem viste teknik og spilforståelse, som vi ikke tidligere havde set?
- Kom vi til at belønne fysisk styrke frem for dygtige beslutninger?
- Hvad vil vi gøre anderledes næste gang?

06 | 14-dages trænerchallenge

☐ Dag 01: Kortlæg årgangens fødselsfordeling.

☐ Dag 02: Observer alle spillere uden rangliste.

☐ Dag 03: Se på spillernes førsteberøring.

☐ Dag 04: Registrer gode bevægelser uden bold.

☐ Dag 05: Brug småspil med mange involveringer.

☐ Dag 06: Lad flere prøve ny position.

☐ Dag 07: Spørg spillerne om læringsmål.

☐ Dag 08: Undersøg fordeling af udviklingsmuligheder.

☐ Dag 09: Træn hurtige beslutninger.

☐ Dag 10: Se ud over målscorerne.

☐ Dag 11: Giv individuel, konstruktiv feedback.

☐ Dag 12: Lad spillerne prøve forskellige roller.

☐ Dag 13: Drøft udvælgelse i trænerteamet.

☐ Dag 14: Lav plan for næste måned.

Egen refleksion

Det overraskede mig: _____

Én rutine vi ændrer: _____

Sådan måler vi, om det virker: _____

07 | Quiz – 15 spørgsmål

1. Hvad står RAE for?
Svar: _____

2. Hvor stor kan aldersforskellen være i samme kalenderår?
Svar: _____

3. Er biologisk modenhed og relativ alder det samme?
Svar: _____

4. Er alle januarspillere fysisk stærkere?
Svar: _____

5. Hvad viser en skæv kvartalsfordeling?
Svar: _____

6. Hvad betyder Q4 ved kalenderår?
Svar: _____

7. Handler DBU Future kun om decemberspillere?
Svar: _____

8. Hvad vurderer en bredere talentprofil?
Svar: _____

9. Kan spillere udvikle sig i forskelligt tempo?
Svar: _____

10. Betyder et fravalg som 12-årig, at talentet er væk?
Svar: _____

11. Kan småspil skabe flere beslutninger?
Svar: _____

12. Bør en træner revidere tidlige vurderinger?
Svar: _____

13. Kan man konkludere diskrimination ud fra ét hold?
Svar: _____

14. Skal børns fødselsdatoer deles offentligt?
Svar: _____

15. Hvad er formålet med indsatsen?
Svar: _____

Facit findes på næste side.

08 | Facit og trænerdilemmaer

1. Relative Age Effect

2. Næsten 12 måneder

3. Nej

4. Nej

5. Et mønster, som bør undersøges

6. Oktober–december

7. Nej

8. Også teknik og spilforståelse

9. Ja

10. Nej

11. Ja

12. Ja

13. Nej

14. Nej

15. Flere gode udviklingsmuligheder

10 dilemmaer til personalemødet

1. En fysisk stærk januarspiller dominerer, mens en teknisk decemberfødt er mindre synlig.
Diskutér: Hvilke observationer mangler vi? Hvad er en fair næste handling?

2. Et mindre barn får for få kampe.
Diskutér: Hvilke observationer mangler vi? Hvad er en fair næste handling?

3. Talentholdet har langt flest Q1-spillere.
Diskutér: Hvilke observationer mangler vi? Hvad er en fair næste handling?

4. Forældre vil have udtagelse på grund af flest mål.
Diskutér: Hvilke observationer mangler vi? Hvad er en fair næste handling?

5. En spiller vokser sent, men læser spillet godt.
Diskutér: Hvilke observationer mangler vi? Hvad er en fair næste handling?

6. Trænerne rangerer næsten kun efter fart.
Diskutér: Hvilke observationer mangler vi? Hvad er en fair næste handling?

7. En 12-årig føler, at et fravalg er endeligt.
Diskutér: Hvilke observationer mangler vi? Hvad er en fair næste handling?

8. En kreativ spiller mister bolden ofte.
Diskutér: Hvilke observationer mangler vi? Hvad er en fair næste handling?

9. Klubben vil lave fast elitehold meget tidligt.
Diskutér: Hvilke observationer mangler vi? Hvad er en fair næste handling?

10. Trænerteamet har svært ved at blive enige om potentiale.
Diskutér: Hvilke observationer mangler vi? Hvad er en fair næste handling?

09 | Links, forskning og ansvarlig brug

Relevant læsning på FINTER

DBU Future: Bliver små og sent udviklede talenter overset?

Hvorfor stopper unge med fodbold?

FINTERs øvrige artikler

Videnskabelig baggrund

Scottish academy football: relative age and maturation (2025)

Origins of Relative Age Effects in Youth Football (2020)

Variation in relative age effects (2022)

Sådan bruges materialet

Denne pakke er et undervisnings- og refleksionsmateriale. Den kan ikke diagnosticere biologisk modenhed, fastslå diskrimination eller alene afgøre talentudtagelse. Klubben bør se på relevant baggrund, ressourcer, trivsel og spillemuligheder. Inddrag spillerne respektfuldt og undgå udstilling af enkeltbørn.

FINTERs budskab: En god talentkultur undersøger, hvad spilleren kan lære i morgen – ikke kun, hvem der er størst i dag.

© FINTER 2026/27 • Må printes og bruges i trænerteam og klub som gratis materiale.