

Lagkapten - ÄIK P03

Föredöme

Det gäller att **föregå med gott exempel**. En spelare som vill lagets bästa.

Med kaptensbindeln på armen representerar du hela laget och en stor del av föreningen. Det är därför viktigt att lagets kapten visar en **stor mognad mot ALLA på och utanför planen**.

- Att vara lagkapten skall inte upplevas som en belastning för spelaren, utan ses som ett hedersuppdrag.
- Kaptensbindeln är det som visar utåt vem som är den valda kaptenen i laget
- Lagkaptenen kan väljas

av antingen tränaren,
spelarna eller båda.

Egenskaper som lagkapten skall inneha:

- Vara en god kamrat, ärlig och schysst ALLTID. Detta innebär även på fritiden, skolan, jobbet att han ser till att lagkamrater är med och att lagkaptenen fungerar som en god kompis
- Lagkapten skall helst vara en stark person som kan stå emot grupptryck och som har en god inbyggd etik & moral.
- Lagkaptenen skall vara lugn som människa. Vid heta situationer gäller att en lagkapten kan behålla lugnet och

genom sitt sätt att vara, fungera lugnande för såväl sina lagkamrater som för sina ledare/tränare

- En som visar respekt genom att komma i tid till träningar och matcher
- En som självklart hör av sig i god tid till lagets tränare/ledare för att meddela att han eller hon inte kan komma.
- En spelare som lyssnar på vad hans eller hennes medspelare och tränare/ledare har att säga.
- Lagkapten måste inte alltid vara en person som låter mycket och som alltid manar på allt och alla, utan det är

framförallt kaptens
sätt att vara som är det
avgörande

- Försök att vara en pådrivare i lagom positiv bemärkelse vilket får dina medspelare att kämpa för det mål som ni i laget har satt upp.
- Det viktigaste är inte att du själv gör alla mål utan att laget har kul ihop och förhoppningsvis lyckas vinna.
- Vara en duktig fotbollsspelare - vad gäller inställning, ambition, nyfikenhet, lyhördhet, attityd = en bra karaktär och i färdighet
- Ledaregenskaper
- En lagkapten skall ha ledaregenskaper och

vara en person som de andra lyssnar på.

- Lojal lagspelarare
- Ha samarbetsförmåga
- Gott ordningssinne
- God regelkännedom
- Lagkapten skall genom sitt sätt att vara, vara den spelare som visar vägen på träning och vara ett föredöme för de andra spelarna.
- När laget till exempel kör tuff träning eller träningar med nya delar ska lagkaptenen visa en positiv inställning och dra med sig de andra

Arbetsuppgifter:

- Ta hand om nya spelare till laget så att de kommer in bra i gänget
- Det är endast kaptenen

som har rätt att prata med domarna, enligt reglerna.

- Länk mellan spelare och ledare, föra fram frågor, åsikter
- Tränaren och lagkapten måste ha ett stort förtroende för varandra och måste kunna samarbeta bra.
- Positiv Pådrivare i omklädningsrum, på plan, i båset
- Leda uppvärmningar
- Hälsa på domare före och efter match
- Prata med domare under match
- Hjälpa ledare att hålla ordning, passa tider vid träningar, matcher, cuper och resor