

# Rollen som lagkapten

## **Lagkapten - I varje lag skall det utses en lagkapten.**

Många tränare och ledare väljer att låta lagets buse vara lagkapten. Man tänker oftast att just denna spelare som ofta blir utvisad kanske blir mindre utvisad om han får kaptensbindeln, detta ger oftast motsatt effekt eftersom personen har svårt att hantera den nya situationen. Andra väljer lagets stjärna. Detta är spelaren som i regel gör lite fler mål än de andra i laget.

Varje lag har rätten att själv välja, men några nyckelord för en passande lagkapten kan vara följande: Ansvarsfull, en ledargestalt som är ett föredöme.

## **I unga år - Turas om.**

I yngre år kan det vara bra att låta spelarna turas som att vara lagkapten, så att alla får prova på. Det är en nyttig erfarenhet, men betona gärna det fina i att vara lagets kapten för spelarna.

## **Kaptensbindel - I denna roll så syns du lite extra.**

Lagkapten skall bära en lagkaptensbindel, alltid på vänster arm.

Tejp fungerar provisoriskt men är ingen bra eller vacker lösning.

I sportbutiker finns bra och billiga bindlar som för de yngsta måste sys in.

## **Ansvar**

Det finns självklart ingen direkt mall för hur en lagkapten skall vara, varje lag och förening har självklart rätten att välja helt själv.

Att vara lagkapten är och skall vara en stora ära för alla som håller på med idrott. Lagkaptenen kan väljas av antingen tränaren eller av spelarna.

Vanligast är att någon som varit i ett lag länge får det hedersamma förtroendet, men ibland kan även en helt ny spelare få bära bindeln.

Bara för att man är lagkapten så äger man inte rätten till att gnälla på domarna. Däremot så får man framföra lagets synpunkter på ett konstruktivt sätt, detta bör ske på ett snyggt sätt då domarna är mottagbara för en dialog.

## **Personlighet**

Innehavaren av denna titel bör ha vissa egenskaper.

## **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 kan därför vara viktigt att lagets kapten visar en så pass stor mognad mot ALLA på och utanför planen.

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.

Lagkapten måste inte alltid vara en person som låter mycket och som alltid manar på allt och alla, utan det är framförallt kaptenens sätt att vara som är det avgörande.

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.

Det är väldigt olämpligt om denna lagkapten ifrågasätter precis varje domslut och vräker ur sig fräcka kommentarer mot domare och motspelare.

Agerar han/hon som en ledare och får de andra spelarna med sig, kan det vara avgörande.

### **Respekt**

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.

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.

### **Hänsyn**

Det viktigaste är inte att du själv gör alla mål utan att laget har kul ihop och förhoppningsvis lyckas vinna.

### **Lyssna**

En lagkapten skall ha ledaregenskaper och vara en person som de andra lyssnar på. En spelare som lyssnar på vad hans eller hennes medspelare och tränare/ledare har att säga.

Om tränaren t.ex. vill "mixa" lite i femmorna så bör man som kapten testa det tränaren föreslagit innan man säger vad man tycker. Självklart behöver du inte köpa precis allting som din tränare säger, men om du vill lätta på hjärtat så gör det med hänsyn efter att du har försökt.

### **Officiella Uppgifter**

Bland de officiella uppgifterna är att han eller hon innan match hälsar på motståndare och domare genom att skaka hand och säga sitt namn.

På planen ansvarar lagkapten för dialogen med domarna.

Det är endast kaptenen som har rätt att prata med domarna, enligt reglerna.

Efter matchen är det lagkaptenen som tackar motståndare dess ledare, domare, sekretariat och publik för en god match.

I större turneringar/viktigare matcher så är det inte ovanligt att lagkaptenen kallas in till domarrummet eller till ett General Meeting för att gå igenom procedurer runt inmarschen på banan.

### **Inofficiella Uppgifter**

Bland de inofficiella uppgifterna är att vara tränarens högra hand i laget och vid problem vara en mellanhand mellan spelarna och tränaren.

Tränaren och lagkapten måste ha ett stort förtroende för varandra och måste kunna samarbeta bra.

Är tränaren och lagkapten inte överens eller osams blir situationen i längden ohållbar och stämningen i laget kommer att vara så där.

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 försäsongsträning ska lagkapten visa en positiv inställning och dra med sig de andra spelarna.