Rollen som lagkapten

h t t p : / / w w w . s t e n h a g e n s k k . s e

Sida 1

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

Rollen som lagkapten

h t t p : / / w w w . s t e n h a g e n s k k . s e

Sida 2

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.

Rollen som lagkapten

h t t p : / / w w w . s t e n h a g e n s k k . s e

Sida 3

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

Rollen som lagkapten

h t t p : / / w w w . s t e n h a g e n s k k . s e

Sida 4

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