



Habitudes de travail

Hockey Côte-Nord



Dans les entraînements sur glace :

- ✓ Communication visuelle et verbale : je communique sur la patinoire;
- ✓ Prise d'information : avant de recevoir une passe, avant de récupérer une rondelle libre, en transportant la rondelle, lorsque je suis en défensive, lorsque je me démarque, je prends l'information;
- ✓ Intensité : je m'entraîne avec intensité, je patine à fond de train dans les exercices;
- ✓ Discipline : je suis discipliné sur la patinoire, j'exécute les consignes demandées par mes entraîneurs et je suis calme dans les colonnes en attente;
- ✓ Foncer au filet : je fonce au filet après mon tir. Je freine au filet. Je joue mon rebond s'il y a lieu;
- ✓ Bon coéquipier : j'encourage mes coéquipiers, je suis un bon joueur d'équipe;
- ✓ Souci du détail : j'ai le souci du détail. Je pose des questions, je cherche à m'améliorer comme joueur;

Lors des parties :

- ✓ Ponctualité : j'arrive à l'heure demandée par mes entraîneurs;
- ✓ Discipline : dans le vestiaire, je suis calme, je prépare mon match;
- ✓ Respect du plan : je respecte les consignes demandées par mes entraîneurs en les appliquant sur la patinoire;
- ✓ Intensité : je joue mon match avec intensité, je suis sur les détails;
- ✓ Bon coéquipier : j'encourage mes coéquipiers, je bloque des lancers;