



Culture de l'équipe

La culture d'équipe se définit le plus souvent comme étant l'ensemble des valeurs et des pratiques partagées par ses membres. Ceci n'est pas quelque chose que tu es, c'est quelque chose que tu fais.

L'équipe en premier

Mets les intérêts de l'équipe avant les tiens. Ne pas avoir d'attitude « égoïste » aide à construire un environnement sain et respectueux.

Jouer pour gagner

Nous allons jouer pour gagner. Cela veut dire que nous serons agressives et que nous prendrons des risques.

Travailler dur

Il est prouvé que pour avoir une culture de vainqueur, il faut travailler dur et avoir de la discipline. Nous sommes tous prêts à travailler le plus dur que nous pouvons.

Toujours être en compétition

Nous allons toujours être en compétition. Trouve un moyen pour être en compétition dans toute chose que tu fais.

Entraîne-toi en essayant de nouvelles choses

Nous allons nous entraîner en essayant de nouvelles choses afin de les reproduire en match. Essaie de nouvelles choses, apprends de tes erreurs et tente toujours de t'améliorer. Nous allons nous entraîner avec de l'enthousiasme, de l'intensité et des pensées positives. La façon dont nous jouons reflète la façon dont nous nous entraînons. Travaille dur afin de pouvoir performer sans peur.

Pas de mauvais jour

Mauvais jours en Volleyball n'existent pas ! Tu as un certain niveau de compétence et compréhension du jeu, et cela ne change pas en un jour. Quand quelque chose « paraît difficile », cela veut dire que tu es hors de ta zone de confort et que tu es entrain d'apprendre et de t'améliorer, et c'est ceci que nous voulons.

Attitude individuelle

Comment puis-je donner le meilleur de moi pour cette équipe ?

Individuellement, nous pouvons beaucoup influencer l'équipe, mais uniquement avec une attitude constructive, focalisée sur l'évolution personnelle et collective.

Pas égoïste

Désirante de mettre les besoins des autres avant les tiens, réfléchis à l'équipe avant l'individu : que puis-je donner à la personne à côté de moi ? Comment puis-je aider l'équipe ?

Disciplinée

Fais ce qu'il faut faire pour être la meilleure. Montre du respect envers tes coéquipières en ayant toujours un niveau d'attentes élevé et en donnant le maximum. Sois à l'heure, écoute tes coéquipières ainsi que tes coachs et travaille dur.

Va de l'avant

Trouve une solution positive qui te permet de passer à l'action suivante après une faute. La façon dont tu réagis à une situation peut avoir des effets sur ta prochaine action et sur tes coéquipières.

Supportrice

Pendant les entraînements, pousse et encourage tes coéquipières. Si tu es sur le banc, observe ta position de jeu, amène du support à tes coéquipières quand elles en ont besoin et aide l'équipe à gagner.

Normes d'équipe

Beaucoup de choses sont hors de notre contrôle, c'est pourquoi, jour après jour, nous devons nous focaliser sur celles que nous pouvons faire. Cela peut paraître peu, mais si nous arrivons à les faire, cela rendra notre saison meilleure et fera la différence. Montre du respect pour tes coéquipières, coachs et club et tiens-toi à ces normes.

Sois à l'heure

- Sois à l'heure, si possible prête 5min. avant le début de l'entraînement.

Ne parle pas quand les coachs ou coéquipières sont en train de parler

- Sois entièrement attentive quand un coach ou coéquipière parle au groupe.

Pas de langage dégradant

- Utilise un langage approprié et respectueux envers autrui. Sois un meilleur humain.

Sois présente à chaque entraînement

- L'équipe compte sur ta présence et ta contribution.
- Communique rapidement à un entraîneur si tu es malade ou blessée, afin qu'il puisse gérer au mieux la situation.

Porte l'équipement quand c'est demandé

- Au match, tu viens avec l'équipement du NUC que tu possèdes.

Pas de natel

- Pas de natel à l'entraînement et aux matchs

Pas se plaindre, Pas d'excuse

- Il est important que tu prennes la responsabilité de toi-même et de tes propres actions.
- Ne réponds pas, pose des questions aux moments appropriés.
- L'entraîneur choisit si un joueur est sur le terrain ou non. Ne t'attends pas à jouer, c'est hors de ton contrôle.