Puissance quatre

Le hockey sur glace est un sport collectif offensif qui se base sur l'habileté et la force. Il exige de chaque joueur une bonne intelligence de jeu, un esprit d'équipe très développé et une concentration sans faille.

	physis	psyché
énergie	**Potentiel de condition physique** • Vitesse • Puissance • Force maximale • «Poids» • Endurance de jeu • Mobilité (globale/spécifique)	**Potentiel émotionnel** • Motivation • Combativité/agressivité • Confiance en soi • Faculté de décision • Volonté, dépassement de soi • Discipline • Maîtrise de soi • Esprit d'équipe • Respect, fair-play
régulation	**Capacité de coordination** • Compétences techniques élevées (patinage, conduite de puck, passe, tir, jeu de corps) • En principe toutes les qualités de coordination	**Capacité tactico-mentale** • Comportement de jeu • Lire le jeu, anticiper • Tactique, système • Situations spéciales (infériorité/supériorité numérique)