LE « ONE KNEE DOWN » - VH (Verticale-Horizontale)

Cette technique doit être pratiquée en séance d'entraînement avant d'être utilisé. Une fois apprivoisée, elle est très efficace. Par contre, elle ne peut être utilisée par des novices et atomes ainsi que certains pee-wee. Leur grandeur, une fois à genou, ne couvre pas assez le haut du filet. De plus, les jeunes gardiens débutants n'ont pas l'agilité et l'aisance de se positionner ainsi rapidement et leur niveau de concentration sur la position de la rondelle sur la glace n'est pas à son plus haut. Donc, cette technique n'est pas efficace pour eux.

Côté bloqueur : Il faut déposer un genou sur la glace. Cette jambière doit être parallèle à la ligne des buts. L'autre jambière doit faire face à la rondelle. Certains gardiens posent le bout de la lame arrière près du poteau, d'autres posent la lame à quelques pouces du poteau. Le bloqueur doit faire face à la rondelle positionnant ainsi le bâton à l'avant (five hole). Certains gardiens vont s'accrocher au poteau avec leur bras de façon à être plus solide, plaçant ainsi leur bâton avec un angle et un peu à côté du trou à côté du patin. C'est le gardien qui décide de cette position, choisissant celle avec laquelle il est la plus à l'aise. La mitaine, bien ouverte, se positionne bas, un peu au-dessus de la jambière couchée, prête à toutes éventualités.

Côté mitaine : Il faut déposer un genou sur la glace. Cette jambière doit être parallèle à la ligne des buts. L'autre jambière doit faire face à la rondelle. Certains gardiens posent le bout de la lame arrière près du poteau, d'autres posent la lame à quelques pouces du poteau. Le bâton doit faire face à la rondelle positionnant ainsi le bloqueur normalement, face à la rondelle. La mitaine est placée haute à côté de la tête afin de cacher l'espace entre le poteau et le masque. D'autres gardiens vont placer leur mitaine plus basse, le long de la jambière (dead arm). Certains gardiens vont s'accrocher au poteau avec leur bras de façon à être plus solide, par contre, la

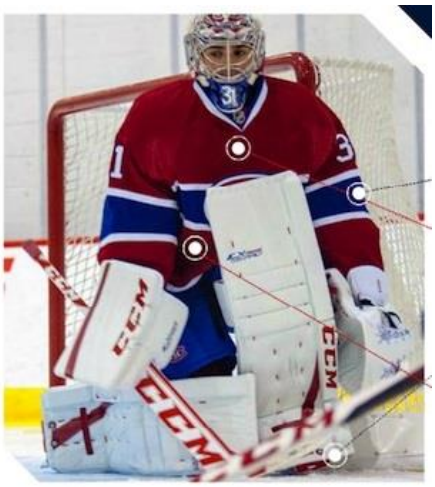
mitaine n'est pas prête à être utilisée. C'est le gardien qui décide de cette position, choisissant celle avec laquelle il est la plus à l'aise.

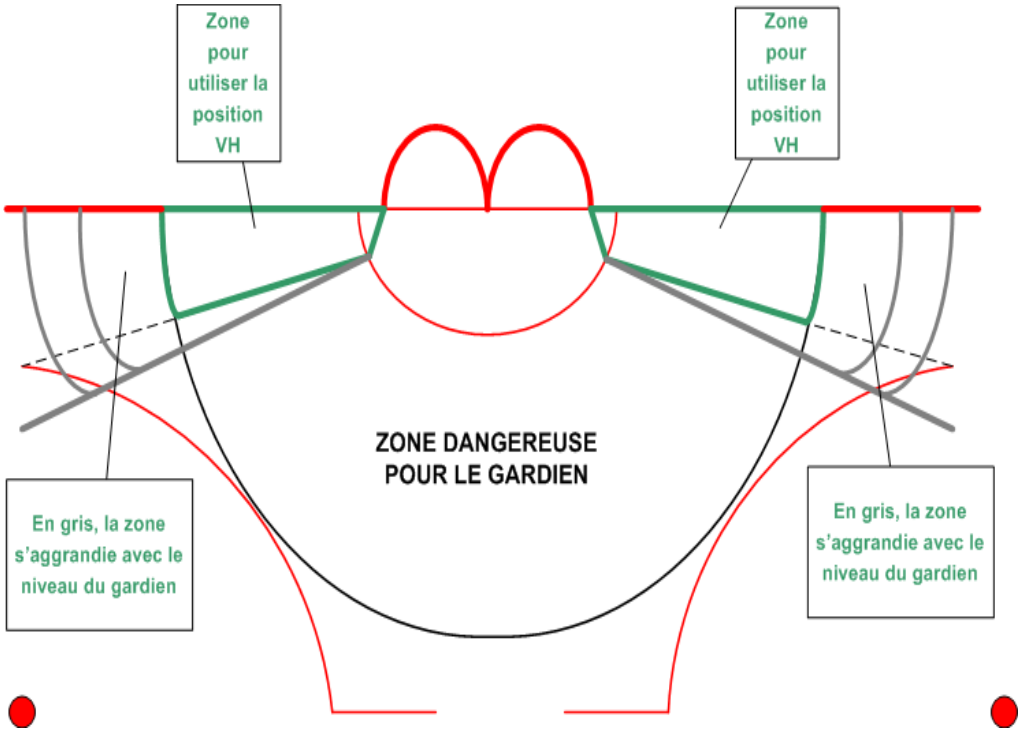
Quand l'utiliser :

Lorsque le porteur adverse attaque dans un angle fermée et qu'il est suffisamment près du but.

Principes :

- Être en équilibre
- La jambe près du poteau est armée
- Couvrir correctement le côté rapproché
- Bien orienté son corps
- Être à l'affût de ce qui se passe à l'avant





Plus le gardien évolue et grandi, plus la zone requise s'agrandie. C'est pourquoi il est difficile pour les petits et jeunes gardiens d'utiliser efficacement cette technique. Une petite zone déterminée force le gardien à réagir rapidement sur une rondelle qui est très proche. Le but est de se positionner et prendre une décision rapidement pour surprendre le joueur et l'empêcher de tirer pendant que le gardien prend position.

Dans cette position, en plus de couvrir un angle restreint parfaitement, le gardien à une jambe armée et prête à réagir à un autre jeu. Si le joueur décide passer la rondelle vers l'avant du but, le gardien est prêt à réagir immédiatement en se levant avec cette jambe ou encore en poussant pour un déplacement papillon. Si le joueur décide de garder la rondelle et de continuer vers l'arrière du but, c'est la même chose, le gardien peut se déplacer pour aller rejoindre l'autre poteau. Par contre, il faut que le gardien ait pleinement confiance à ses déplacements.

FORMATION TECHNIQUE
Simon Harrisson

Reebok
CCM