

HOCKEY 101

北美國家冰球聯盟 NHL



EASTERN CONFERENCE

WESTERN CONFERENCE

ATLANTIC		METROPOLITAN		CENTRAL		PACIFIC	
	BOSTON BRUINS		CAROLINA HURICANES		CHICAGO BLACKHAWKS		ANAHEIM DUCKS
	BUFFALO SABRES		COLUMBUS BLUE JACKETS		COLORADO AVALANCHE		CALGARY FLAMES
	DETROIT RED WINGS		NEW JERSEY DEVILS		DALLAS STARS		EDMONTON OILERS
	FLORIDA PANTHERS		NEW YORK ISLANDERS		MINNESOTA WILD		LOS ANGELES KINGS
	MONTREAL CANADIENS		NEW YORK RANGERS		NASHVILLE PREDATORS		ARIZONA COYOTES
	OTTAWA SENATORS		PITTSBURGH PENGUINS		ST. LOUIS BLUES		SAN JOSE SHARKS
	TAMPA BAY LIGHTNING		PHILADELPHIA FLYERS		WINNIPEG JETS		VANCOUVER CANUCKS
	TORONTO MAPLE LEAFS		WASHINGTON CAPITALS				

北美國家冰球聯盟 NHL，1917 年創立於加拿大。雖然有些球隊來來去去，但有六支球隊一直活躍至今，被人暱稱為「原始六隊」。它們分別是：波士頓棕熊、芝加哥黑鷹、底特律紅翼、蒙特利爾加拿大人、紐約遊騎兵，和多倫多楓葉隊。

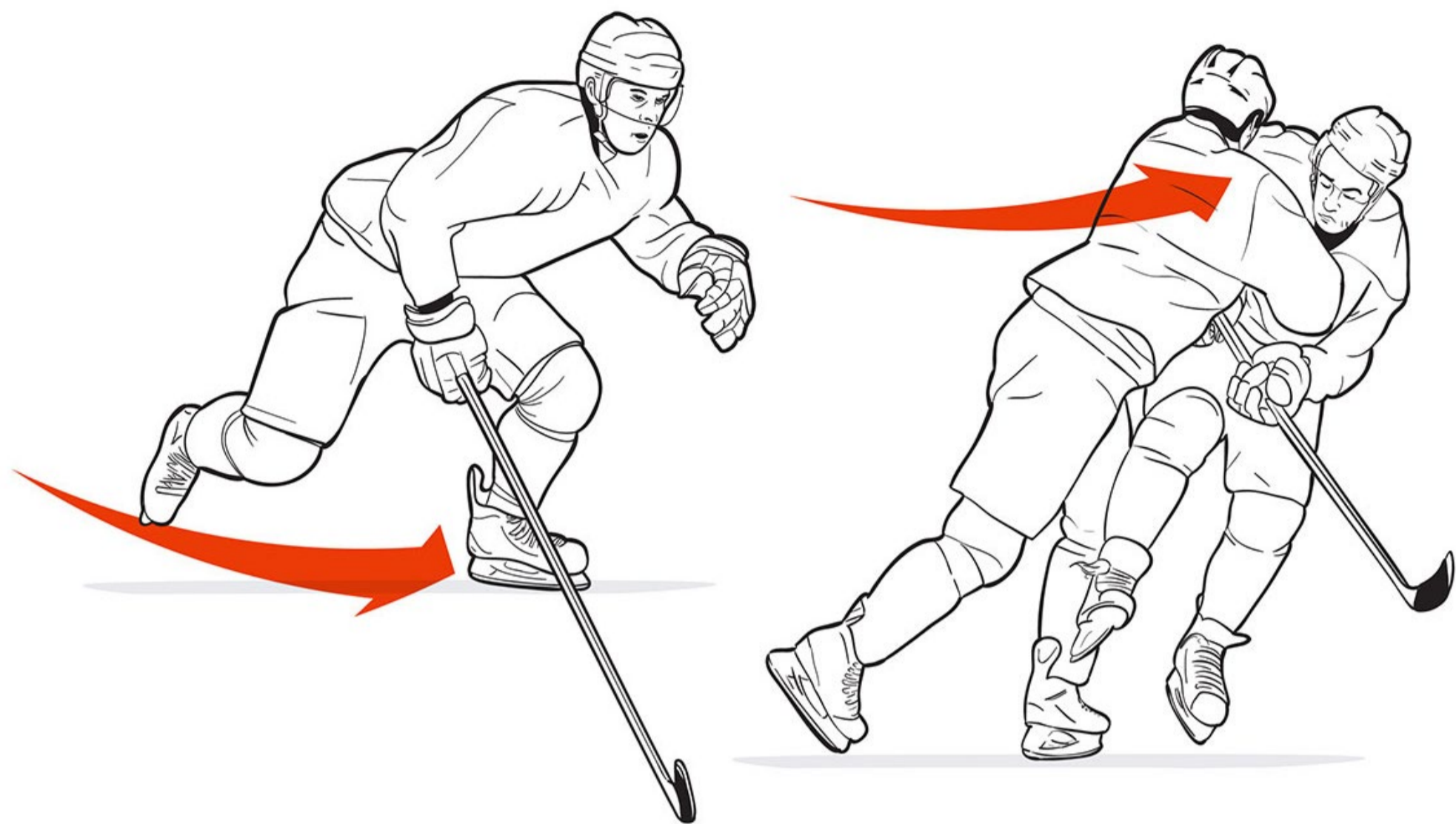
NHL 目前共有 30 支球隊。其中，加拿大有 7 隊，美國有 23 隊。他們被分為東部聯盟和西部聯盟，每個聯盟之下各有兩個分區。東部聯盟有 16 支球隊，分成大西洋區和大都會區。西部聯盟有 14 支球隊，分成太平洋區和中央區。

在常規賽季，每支球隊都要進行 82 場比賽，一半主場，一半客場。聯盟採取積分制排名，每場比賽的得勝隊伍可獲得兩分，通過加時賽或點球決勝負落敗的球隊也可得一分。

常規賽結束後，有 16 支球隊可以晉級季後賽。包括在四個分區裡積分排名前三名的 12 支隊伍，以及在東部聯盟和西部聯盟積分次高的 4 支球隊。季後賽冠軍隊伍最後奪得的史丹利盃，是北美各項職業體育運動賽事中，最古老的獎盃。



進行比賽



冰球比賽的原理很簡單——滑冰、傳球、射門、得分。

球員穿著冰鞋在冰場上遊移。冰鞋底部附有雙刃冰刀，可以在冰上急轉彎和加速滑行。

為了不讓對手有機會控球而擋人時，依規定只能使用肩膀或臀部，不能使用手肘或冰球桿，也不能從後方擋人。

冰球 (puck)，是一個直徑 3 吋，厚度 1 吋，上下方扁平的堅硬橡膠小圓盤。

冰球桿，是球員在冰球場上射門和傳球的工具。傳球傳得愈精準，進球機會就愈大。

擊球的方法有很多種，目標都是一樣的，那就是：射門得分。

擊射，是最快速的進球方式。擊射的速度一般是超過時速 150 公里。

腕射，精準度最高。球員先沿著冰場控球，然後揮腕將冰球擊出。

速射和腕射很像，但更加急促。抖動腕力，快速釋球，讓守門員措手不及。



比賽規則



冰球賽的目標很簡單：比對手隊拿到更多分。球員不能用身體的任何一部分蓄意控球或擊球進網。

在規定時間內，每隊派遣三名前鋒和兩名防守球員共五名冰球員上場，外加守門員一名。

北美國家冰球聯盟每場比賽分為三局，每局 20 分鐘。如果在 60 分鐘後雙方比數平手，則進行長度 5 分鐘的加時賽，先進球者獲勝。如果加時賽雙方仍然打平，則開始進入點球賽，直到一方勝出為止。

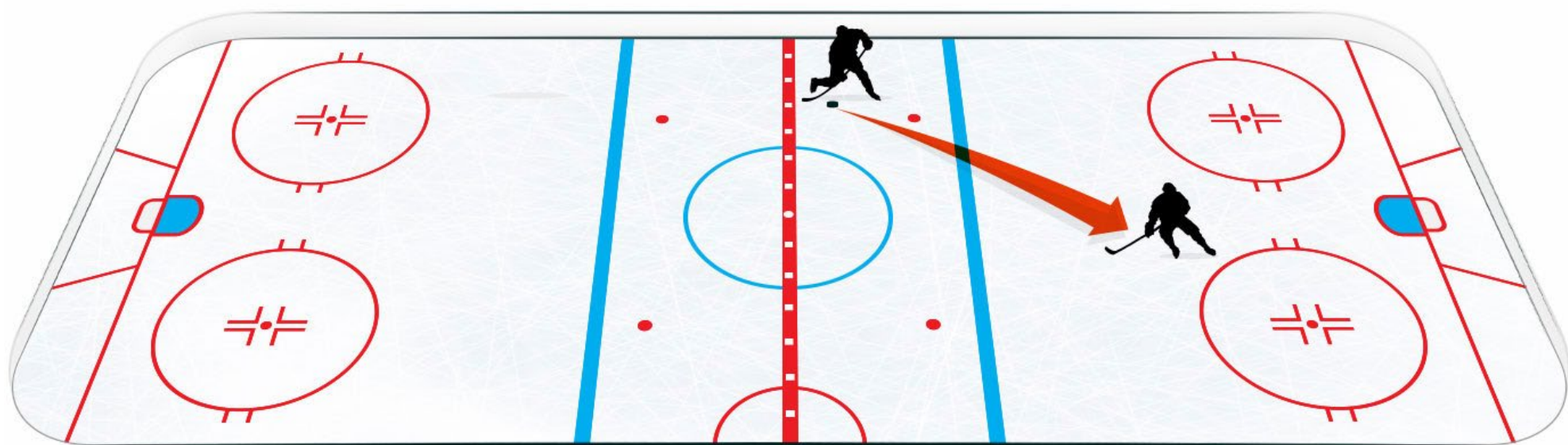
NHL 比賽有四名裁判人員，包括兩名場上裁判員和兩名邊線裁判員。他們會叫停比賽，進行判罰或處理越位、底板球等狀況。

越位：球員在冰球抵達之前，先行進入攻擊區。

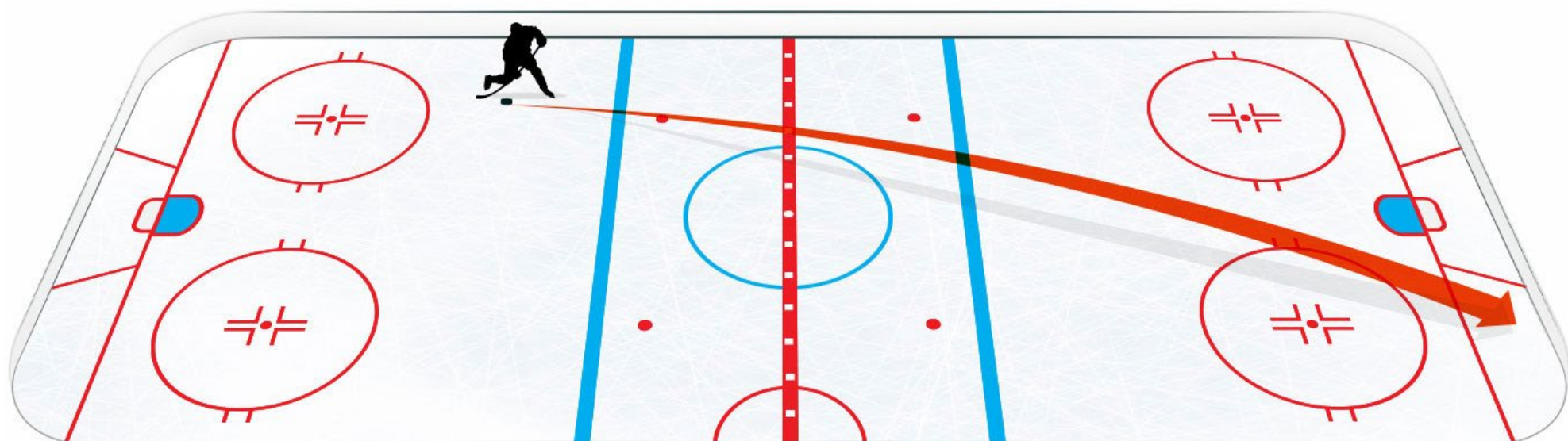
底板球：一方球員在紅中線後方，將冰球射越對方球門線。

每場比賽都是從爭球開始，在裁判人員吹哨或進球得分時結束。

OFFSIDE



ICING



犯規



每場冰球比賽設有四位裁判。球員犯規時，裁判會執行罰則。

肢體犯規包括從後撞擊、用肘頂人和打架。

球桿犯規包括用桿打人、戳人、鉤人、阻人、絆人、撞人和舉桿過肩。

其他犯規包括阻延比賽、場上太多球員和不君子行為。

如犯規一方球員正在控球，裁判會立即吹響哨子、停止比賽並執行罰則。

如犯規一方球員並未控球，裁判會先舉手示意有人犯規，直到犯規一方球員觸球時，才執行罰則。

犯規罰則一般是停賽兩分鐘，期間犯規球員必須坐在場畔罰球區內。

當停賽兩分鐘期間，對方球隊會因此比犯規球隊多出一人，稱為「以多打少」，這情況會維持到兩分鐘停賽截止。但如果人多的一方在此期間進球，「以多打少」會立即結束。



橫桿推阻Cross-checking

雙手分持球桿兩端，強行用桿身推撞對方球員。

用肘頂人Elbowing

蓄意延伸手肘頂向對方球員。

舉桿過肩High-sticking

蓄意或無意間把球桿高舉過肩部，並觸碰到對方球員。

抱人Holding

用手阻礙對方球員。

用桿鉤人Hooking

用球桿阻礙對方球員。

不君子行為Misconduct

極度違反體育精神，球員必須重罰停賽10分鐘。

用手推人Roughing

球員不論有否帶手套，用手擊向對方球員頭部；或雙方發生小衝突，但程度不算嚴重。

用桿打人Slashing

蓄意用球桿重擊對方球員身體、球桿或手部，而並非著意搶奪冰球。

絆人Tripping

用球桿、膝部、腳、手臂、手或肘，令對方球員絆倒或跌倒。

阻人Charging

球員強行阻截對手，或從遠處滑向對手，並作出粗暴肢體撞擊。

冰球場地



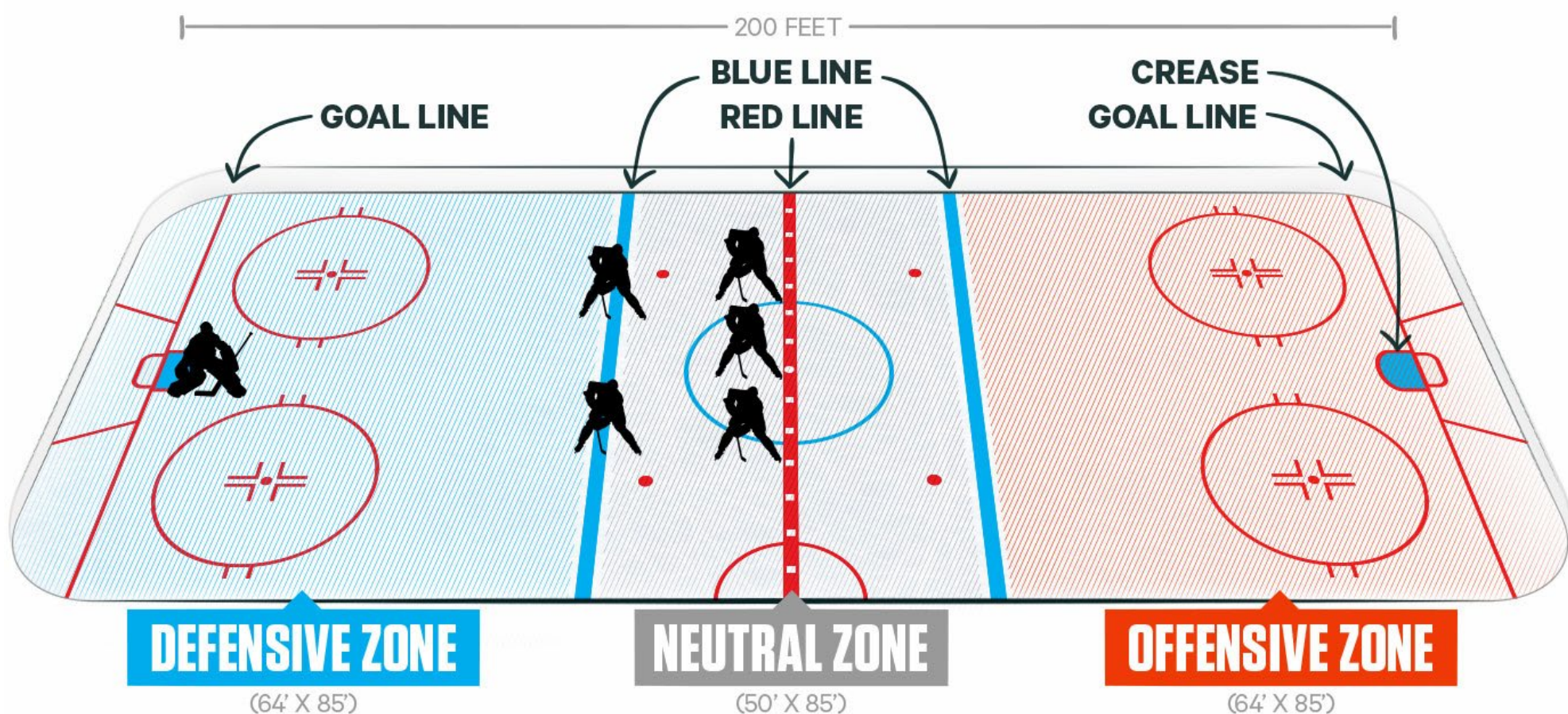
NHL 冰球賽是在 200 呎長，85 呎寬的冰面上進行。冰球場四周圍著邊線界牆，一邊的界牆設有隊員座位，對面那一邊則是罰球席。

將冰球場一分為二的是中線。兩條藍線劃出了兩隊的防守區。介於兩條藍線之間的區域，稱為中區。

在冰球場兩端，各有一條橫貫冰場的紅線，即是球門線。如果冰球按規矩越過球門線進入門網，就算進球得分。

漆成藍色的球門區，是守門員的王國。門網之後，有一片用紅線直接圈起的區域叫做梯形區。守門員可以在梯形區擊打冰球，但如果他在梯形區以外的球門線下方擊球，就要受罰。

冰球場有 9 個爭球區。中場休息後，都是在冰場中央爭球。每次進球得分後，也是在冰場中央爭球。兩隊的防守區各有兩個爭球圈，中區另有 4 個爭球點。



爭球



爭球，是在比賽開始、中場休息後和比賽過程中出現。由裁判將冰球落在兩名代表己隊爭球的球員球桿之間，讓他們搶奪冰球。

在比賽開始、中場休息後、或進球得分後的爭球，是在場中央進行。代表球隊爭球的，通常是中鋒球員。其他球員則是聚集在爭球球員的旁邊或身後。

如果爭球的球員沒有就定位、或桿刃沒有擺在冰面上、或是有任何球員違規進入爭球圈，裁判會強制換下犯規球員。爭球，在冰球落在冰面時結束。

CENTRE ICE FACEOFF



● ALTERNATE FACEOFF CIRCLES

當今最偉大的NHL冰球員



10. John Tarvares並非賽場上速度最快的球員，但他絕佳的運桿、傳球和射門，遠遠補足了缺憾。
9. Anze Kopitar雖然沒有受到很多追捧，但攻守威嚇力十足。
8. Drew Doughty身為防守球員，總是得心應手，季後賽表現更是突出。
7. Evgeni Malkin體型與技能，結合得幾近完美。只要他上場，幾乎所向披靡。
6. Ryan Getzlaf技巧高，還有些咄咄逼人，對冰球來說，這可是極佳組合。
5. Henrik Lundqvist一直是眾人心目中的最佳守門員，有「國王」的美稱。
4. Alex Ovechkin射門進球功力，在NHL獨一無二。
3. Steven Stamkos滑冰快得像一陣風，射門則好比加農炮。
2. Jonathan Toews人稱「嚴肅隊長」，率隊贏過兩次史丹利盃和兩枚奧運金牌。為了贏球，他絕不善罷甘休。
1. 挑戰Sidney Crosby的人很多，但” Sid the Kid” 一直穩坐冰球金童寶座。

NHL 史上最偉大的球員



10, Eddie Shore防守出色，冰球聯盟早期的大明星之一。

9, Bobby Hull致命性擊射，讓守門員膽寒。

8, Jean Beliveau打球水平極高，渾身政治家風範。 7, Doug Harvey是馳騁冰場的全能防守球員。

6, Mark Messier人稱冰球史上的偉大領袖。

5, Maurice Richard綽號「火箭」，是首位在單一賽季進了50球的冰球員，也是法語區偶像。

4, Mario Lemieux天賦冰球才華，散發耀眼光芒。

3, Gordie Howe攻守俱佳，打到50歲，人稱「冰球先生」。

2, 「四號」Bobby Orr以防守球員角色進攻，改變了冰球比賽方式。

1, Wayne Gretzky綽號“The Great One”「大人物」，NHL史上進球和得分總數最高的球員，助攻得分數也是最高的。

歷來最偉大的冰球隊



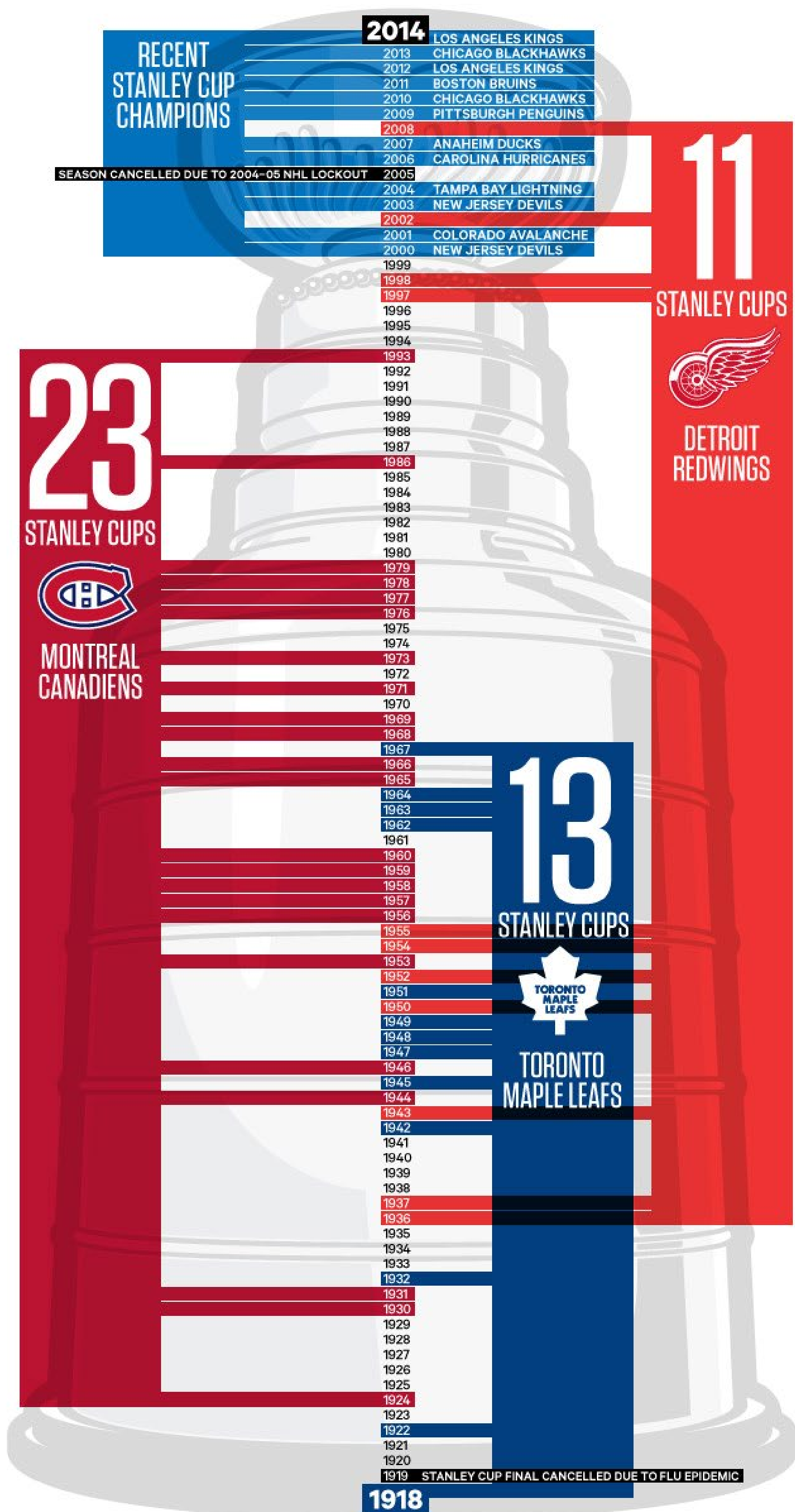
北美國家冰球聯盟年度季後賽冠軍獎盃，是史丹利盃。獎盃在總決賽之後頒發。

聯盟成立以來，蒙特利爾加拿大人隊贏過 23 次史丹利盃。比奪盃次數第二高的多倫多楓葉隊，還要多出十次。

蒙特利爾加拿大人隊在 1951 年至 1960 年，年年打入季後總決賽。而且，從 1956 年到 60 年，一連拿下五屆冠軍。該隊在 1965 年至 79 年，又贏過十次冠軍。之後，在 1986 年和 1993 年，各贏過一次冠軍。

近年來，想要成功衛冕史丹利盃，愈來愈難。紐約島人隊在 80、81、82、83 年，連續贏過四次冠軍。埃德蒙頓油人隊在 1984 和 1990 年之間，贏過五次獎盃。但後來，只有底特律紅翼隊，曾在 1997 年和 98 年連續蟬連兩屆冠軍。

時至今日，只有洛杉磯國王隊和芝加哥黑鷹隊，可以勉強在冰球界持續稱王。國王隊在過去三年的季後賽贏過兩次史丹利盃，芝加哥隊則是在 2010 年和 13 年奪冠。



STANLEY CUP CHAMPIONS (SINCE 1917)