

# HOCKEY 101

## 北美国家冰球联盟 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				

北美国家冰球联盟 NHL，1917 年创立于加拿大。虽然有些球队来来去去，但有六支球队一直活跃至今，被人昵称为「原始六队」。它们分别是：波士顿棕熊、芝加哥黑鹰、底特律红翼、蒙特利尔加拿大人、纽约游骑兵，和多伦多枫叶队。

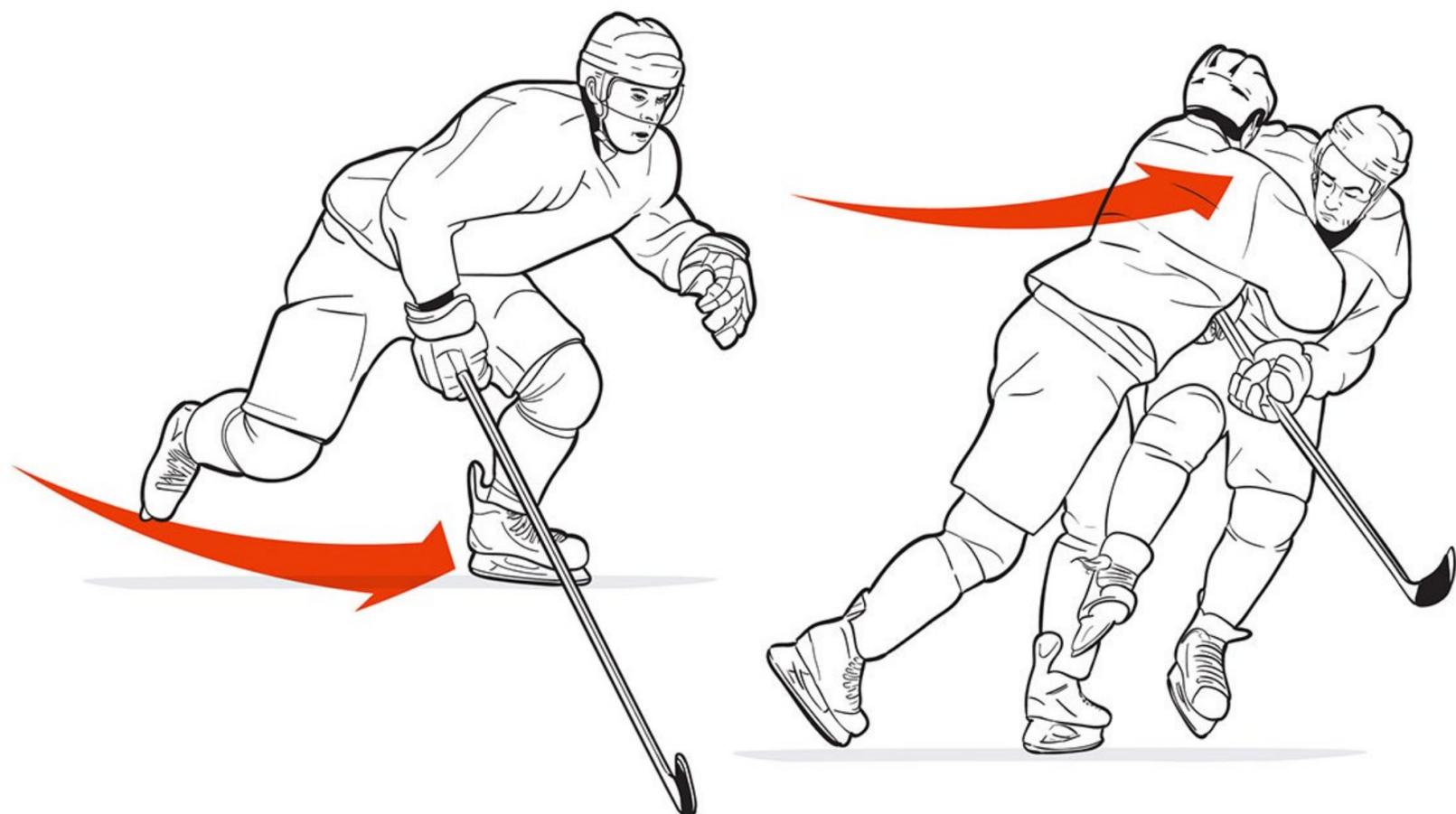
NHL 目前共有 30 支球队。其中，加拿大有 7 队，美国有 23 队。他们被分为东部联盟和西部联盟，每个联盟之下各有两个分区。东部联盟有 16 支球队，分成大西洋区和大都会区。西部联盟有 14 支球队，分成太平洋区和中央区。

在常规赛季，每支球队都要进行 82 场比赛，一半主场，一半客场。联盟采取积分制排名，每场比赛的得胜队伍可获得两分，通过加时赛或点球决胜负落败的球队也可得一分。

常规赛结束后，有 16 支球队可以晋级季后赛。包括在四个分区里积分排名前三名的 12 支队伍，以及在东部联盟和西部联盟积分次高的 4 支球队。季后赛冠军队伍最后夺得的史丹利杯，是北美各项职业体育运动赛事中，最古老的奖杯。



# 进行比赛



冰球比赛的原理很简单——滑冰、传球、射门、得分。

球员穿着冰鞋在冰场上游移。冰鞋底部附有双刃冰刀，可以在冰上急转弯和加速滑行。

为了不让对手有机会控球而挡人时，依规定只能使用肩膀或臀部，不能使用手肘或冰球杆，也不能从后方挡人。

冰球(puck)，是一个直径3吋，厚度1吋，上下方扁平的坚硬橡胶小圆盘。

冰球杆，是球员在冰球场上射门和传球的工具。传球传得愈精准，进球机会就愈大。

击球的方法有很多种，目标都是一样的，那就是：射门得分。

击射，是最快速的进球方式。击射的速度一般是超过时速150公里。

腕射，精准度最高。球员先沿着冰场控球，然後挥腕将冰球击出。

速射和腕射很像，但更加急促。抖动腕力，快速释球，让守门员措手不及。



# 比赛规则



冰球赛的目标很简单：比对手队拿到更多分。球员不能用身体的任何一部分蓄意控球或击球进网。

在规定时间内，每队派遣三名前锋和两名防守球员共五名冰球员上场，外加守门员一名。

北美国家冰球联盟每场比赛分为三局，每局 20 分钟。如果在 60 分钟後双方比数平手，则进行长度 5 分钟的加时赛，先进球者获胜。如果加时赛双方仍然打平，则开始进入点球赛，直到一方胜出为止。

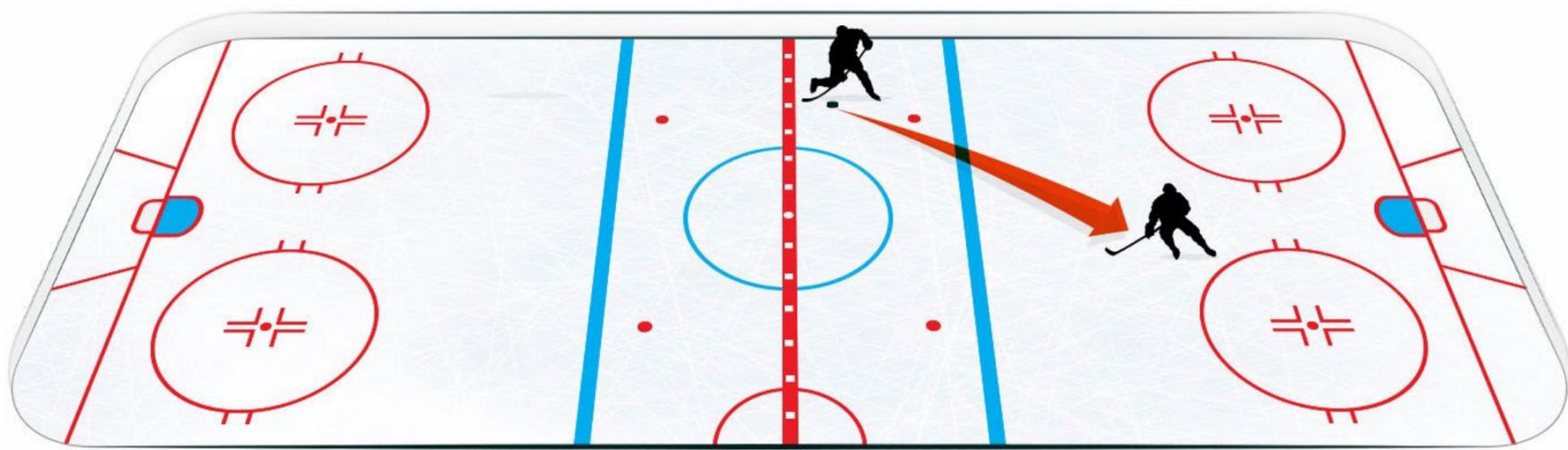
NHL 比赛有四名裁判人员，包括两名场上裁判员和两名边线裁判员。他们会叫停比赛，进行判罚或处理越位、底板球等状况。

**越位：**球员在冰球抵达之前，先行进入攻击区。

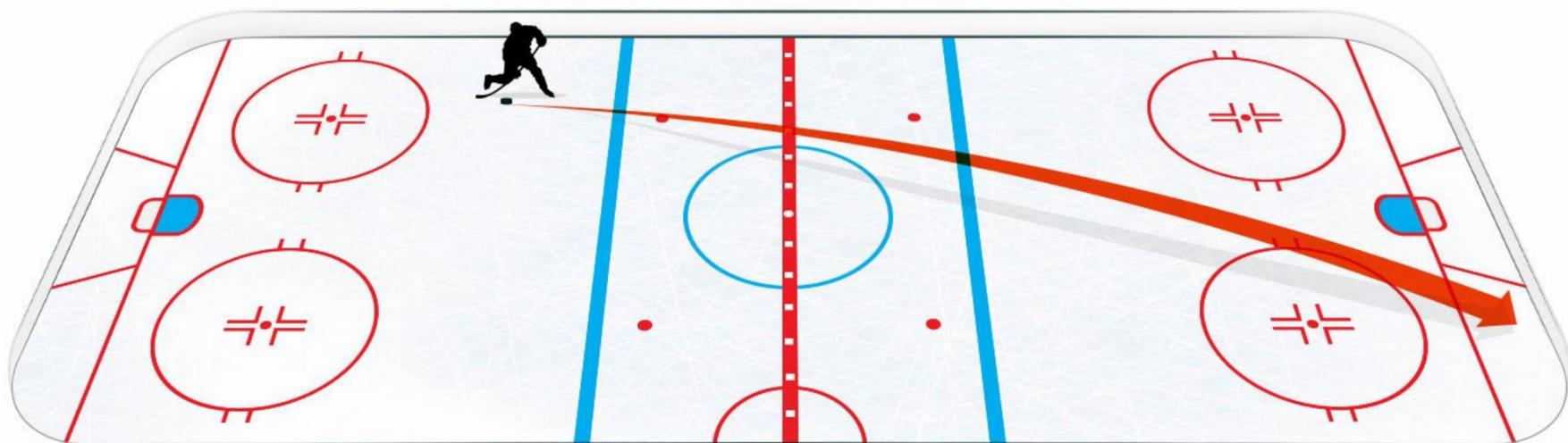
**底板球：**一方球员在红中线後方，将冰球射越对方球门线。

每场比赛都是从争球开始，在裁判人员吹哨或进球得分时结束。

**OFFSIDE**



**ICING**



# 犯规



每场冰球比赛设有四位裁判。球员犯规时，裁判会执行罚则。

肢体犯规包括从後撞击、用肘顶人和打架。

球杆犯规包括用杆打人、戳人、钩人、阻人、绊人、撞人和举杆过肩。

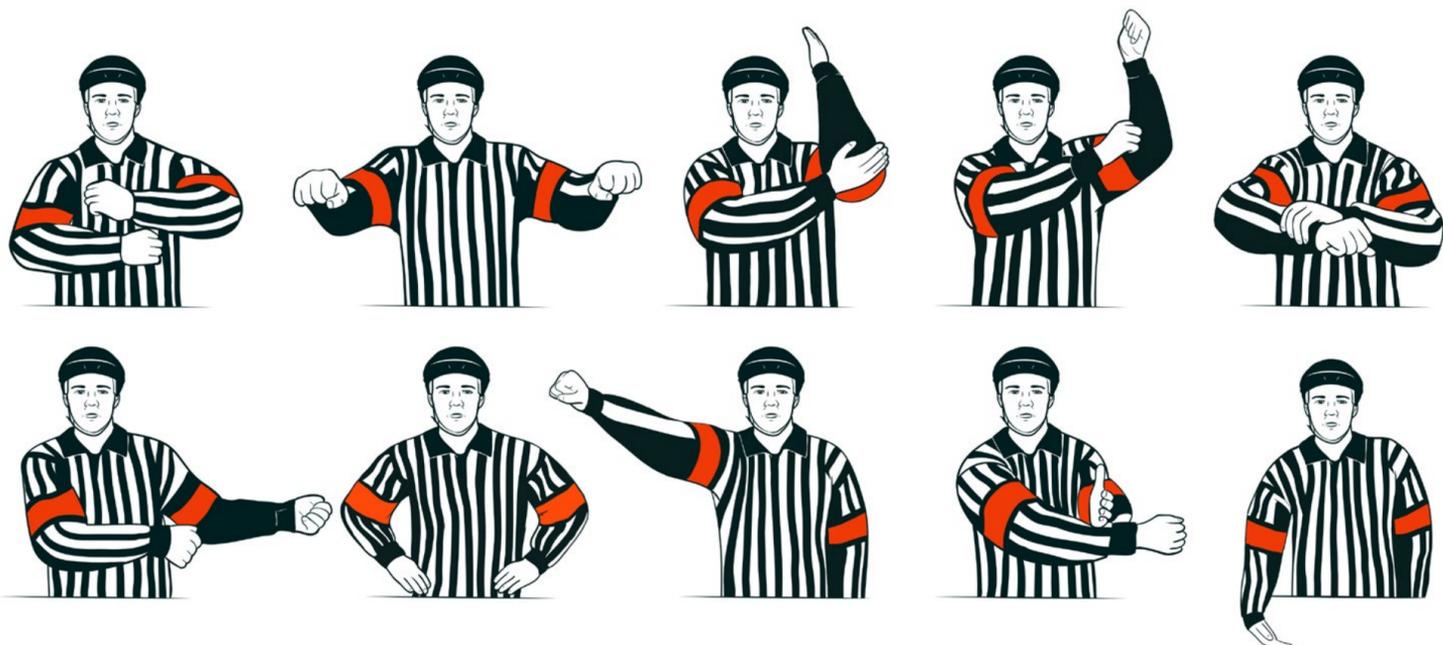
其他犯规包括阻延比赛、场上太多球员和不君子行为。

如犯规一方球员正在控球，裁判会立即吹响哨子、停止比赛并执行罚则。

如犯规一方球员并未控球，裁判会先举手示意有人犯规，直到犯规一方球员触球时，才执行罚则。

犯规罚则一般是停赛两分钟，期间犯规球员必须坐在场畔罚球区内。

当停赛两分钟期间，对方球队会因此比犯规球队多出一人，称为「以多打少」，这情况会维持到两分钟停赛截止。但如果人多的一方在此期间进球，「以多打少」会立即结束。



横杆推阻Cross-checking

双手分持球杆两端，强行用杆身推撞对方球员。

用肘顶人Elbowing

蓄意延伸手肘顶向对方球员。

举杆过肩High-sticking

蓄意或无意间把球杆高举过肩部，并触碰到对方球员。

抱人Holding

用手阻碍对方球员。

用杆钩人Hooking

用球杆阻碍对方球员。

不君子行为Misconduct

极度违反体育精神，球员必须重罚停赛10分钟。

用手推人Roughing

球员不论有否带手套，用手击向对方球员头部；或双方发生小冲突，但程度不算严重。

用杆打人Slashing

蓄意用球杆重击对方球员身体、球杆或手部，而并非着意抢夺冰球。

绊人Tripping

用球杆、膝部、脚、手臂、手或肘，令对方球员绊倒或跌倒。

阻人Charging

球员强行阻截对手，或从远处滑向对手，并作出粗暴肢体撞击。

# 冰球场地



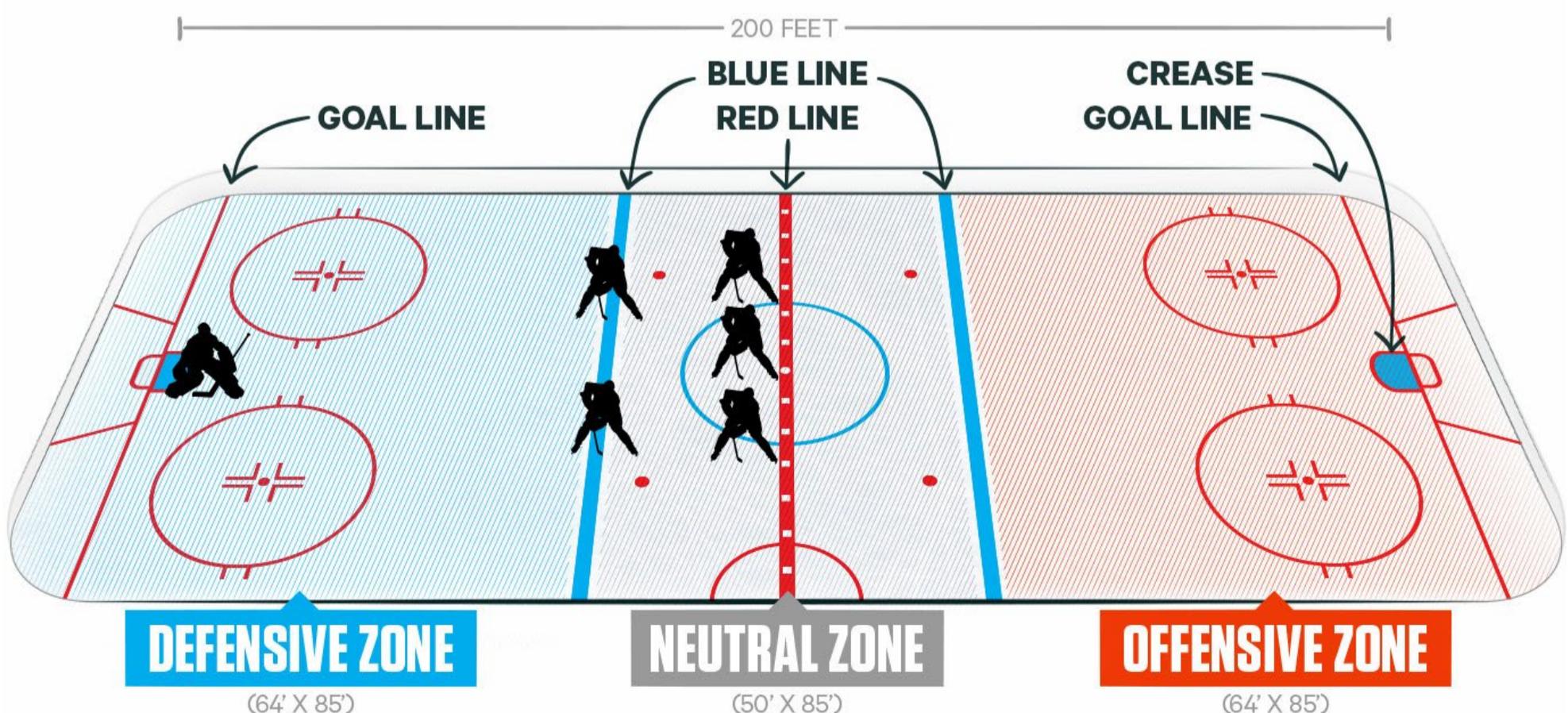
NHL冰球赛是在200呎长，85呎宽的冰面上进行。冰球场四周围着边线界墙，一边的界墙设有队员座位，对面那一边则是罚球席。

将冰球场一分为二的是中线。两条蓝线划出了两队的防守区。介於两条蓝线之间的区域，称为中区。

在冰球场两端，各有一条横贯冰场的红线，即是球门线。如果冰球按规矩越过球门线进入门网，就算进球得分。

漆成蓝色的球门区，是守门员的王国。门网之後，有一片用红线直接圈起的区域叫做梯形区。守门员可以在梯形区击打冰球，但如果他在梯形区以外的球门线下方击球，就要受罚。

冰球场有9个争球区。中场休息後，都是在冰场中央争球。每次进球得分後，也是在冰场中央争球。两队的防守区各有两个争球圈，中区另有4个争球点。



# 球员位置介绍



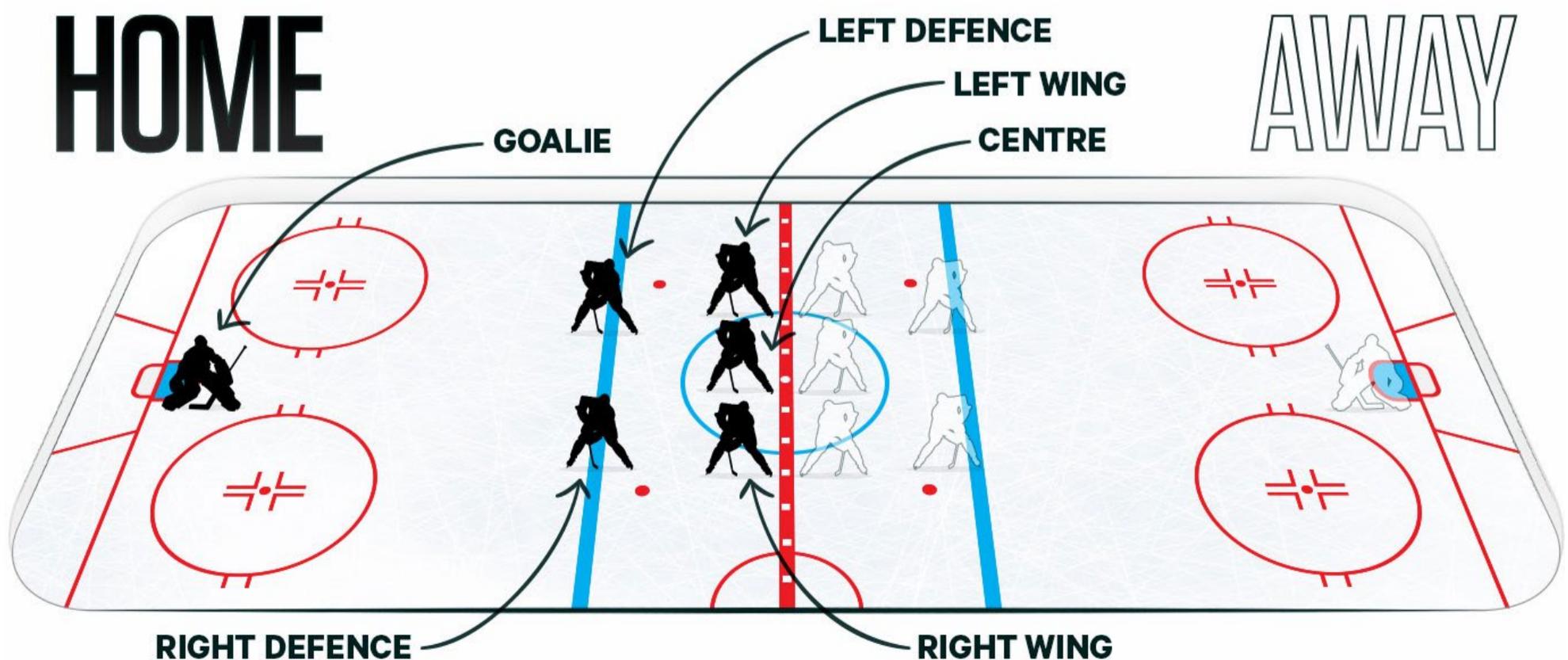
冰球比赛双方上场球员各有六名。包括由三名前锋组成的中锋、左锋和右锋、两名防守球员（后卫）和一名守门员。

中锋负责争球，主要攻守两边球场的中路。由於中锋在防守区和攻击区都是重要角色，滑冰范围往往比其他球员大。

中锋两侧另有右锋和左锋球员，他们通常沿着所属的区块赛球；球队进球得分，主要也仰赖他们。

防守球员在前锋球员的后方，阻止对方前锋进攻。在防守区那一端、防守球员在门网前防卫、守护角落地带，把冰球清出守区。至於在攻区，防守球员通常只是处在蓝线之内。

守门员的工作是阻止冰球射入球门，整场比赛他们都守在球门区。为了保护他们不被冰球打伤，守门员的穿戴装备，和前锋及防守球员不同。



# 争球



争球，是在比赛开始、中场休息後和比赛过程中出现。由裁判将冰球落在两名代表己队争球的球员球杆之间，让他们抢夺冰球。

在比赛开始、中场休息後、或进球得分後的争球，是在场中央进行。代表球队争球的，通常是中锋球员。其他球员则是聚集在争球球员的旁边或身後。

如果争球的球员没有就位、或杆刃没有擺在冰面上、或是有任何球员违规进入争球圈，裁判会强制换下犯规球员。争球，在冰球落在冰面时结束。

## CENTRE ICE FACEOFF



● ALTERNATE FACEOFF CIRCLES

# 当今最伟大的NHL冰球员



10. John Tavares并非赛场上速度最快的球员，但他绝佳的运杆、传球和射门，远远补足了缺憾。
9. Anze Kopitar虽然没有受到很多追捧，但攻守威慑力十足。
8. Drew Doughty身为防守球员，总是得心应手，季后赛表现更是突出。
7. Evgeni Malkin体型与技能，结合得几近完美。只要他上场，几乎所向披靡。
6. Ryan Getzlaf技巧高，还有些咄咄逼人，对冰球来说，这可是极佳组合。
5. Henrik Lundqvist一直是众人心目中的最佳守门员，有「国王」的美称。
4. Alex Ovechkin射门进球功力，在NHL独一无二。
3. Steven Stamkos滑冰快得像一阵风，射门则好比加农炮。
2. Jonathan Toews人称「严肃队长」，率队赢过两次史丹利杯和两枚奥运金牌。为了赢球，他绝不善罢甘休。
1. 挑战Sidney Crosby的人很多，但「Sid the Kid」一直稳坐冰球金童宝座。

# NHL 史上最伟大的球员



10, Eddie Shore防守出色，冰球联盟早期的大明星之一。

9, Bobby Hull致命性击射，让守门员胆寒。

8, Jean Beliveau打球水平极高，浑身政治家风范。 7, Doug Harvey是驰骋冰场的全能防守球员。

6, Mark Messier人称冰球史上的伟大领袖。

5, Maurice Richard绰号「火箭」，是首位在单一赛季进了50球的冰球员，也是法语区偶像。

4, Mario Lemieux天赋冰球才华，散发耀眼光芒。

3, Gordie Howe攻守俱佳，打到50岁，人称「冰球先生」。

2, 「四号」Bobby Orr以防守球员角色进攻，改变了冰球比赛方式。

1, Wayne Gretzky绰号“The Great One”「大人物」，NHL史上进球和得分总数最高的球员，助攻得分也是最高的。

# 历来最伟大的冰球队



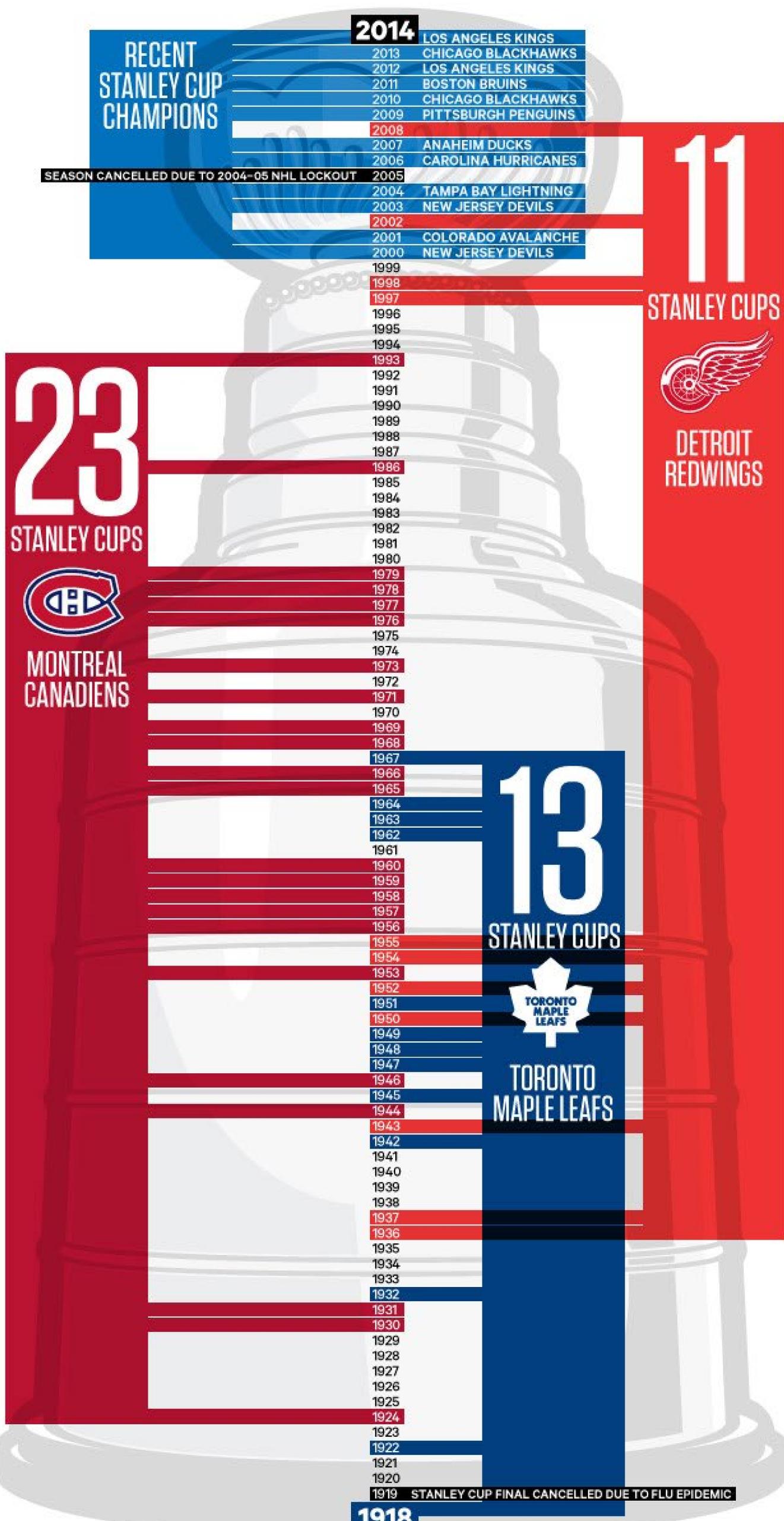
北美国家冰球联盟年度季後赛冠军奖杯，是史丹利杯。奖杯在总决赛之後颁发。

联盟成立以来，蒙特利尔加拿大人队赢过 23 次史丹利杯。比夺杯次数第二高的多伦多枫叶队，还要多出十次。

蒙特利尔加拿大人队在 1951 年至 1960 年，年年打入季後总决赛。而且，从 1956 年到 60 年，一连拿下五届冠军。该队在 1965 年至 79 年，又赢过十次冠军。之後，在 1986 年和 1993 年，各赢过一次冠军。

近年来，想要成功卫冕史丹利杯，愈来愈难。纽约岛人队在 80、81、82、83 年，连续赢过四次冠军。埃德蒙顿油人队在 1984 和 1990 年之间，赢过五次奖杯。但後来，只有底特律红翼队，曾在 1997 年和 98 年连续蝉连两届冠军。

时至今日，只有洛杉矶国王队和芝加哥黑鹰队，可以勉强在冰球界持续称王。国王队在过去三年的季後赛赢过两次史丹利杯，芝加哥队则是在 2010 年和 13 年夺冠。



STANLEY CUP CHAMPIONS (SINCE 1917)