

冰球是世界上一項非常刺激的運動。一旦清楚它的一些基本的規則和慣例,這項運動是很容易上手的。這裡是一個簡短的的基本指南。

## 球面

參閱附圖 [see diagram](#)

- 冰球面俗稱溜冰場
- 溜冰場由一條紅色中心線及兩條藍色線劃分成不同的區域
- 北美的標準溜冰場是 200 英尺長，85 英尺寬
- 歐洲的溜冰場稍大
- 球場四周由圍板和有機玻璃圍住

## 冰球場的“區域”

參閱附圖 [see diagram](#)

- 球場被分成三個區域
- 球場靠近籠門那一邊是“守護區”
- 兩藍線中間的區域是“中立區”
- 被攻擊的區域是“進守區”

## 冰球

參閱圖片 [see picture](#)

- 冰球是由黑色硫化橡膠製成的。
- 標準的冰球為 1 英寸厚，直徑 3 英寸，重量為 5.5 和 6 盎司之間
- 冰球曲可以用棍球棒或腳移動，但用手撿起來是違法的

## 曲棍球棒

參閱圖片 [see picture](#)

- 球員使用曲棍球棒來攜帶，傳遞，控制及射球
- 目標是用曲棍球棒將冰球打進對手的網
- 球不經意地 碰到其他球員的身體然後 射入對手的網, 算是入球

## 龍門

參閱圖片 [see picture](#)

- 籠門為四英尺高，6 英尺寬, 後面由尼龍網串成
- 籠門位於冰球場的兩端，由守門員把守

## 遊戲目標

- 遊戲目標是比對手射進更多的球

## 球員

- 每隊有 6 名球員，一個守門員(圖片 [see picture](#)) 和 5 個 “溜冰球員”(圖片 [see picture](#))
- 分配位置：三名前鋒 [forwards](#) 和兩個防守 [defensemen](#)
- 除守門員外，所有球員可以去任何地方
- 守門員不能越過中心紅線

## 替換

- 替換可以在任何時間無限量的進行
- 替換並不需要裁判批准或在球賽暫停時進行
- 球員可以飛快加入球賽, 被替換的球員只需要離球隊的長椅 5 英尺內，並且不參與比賽。

## 爭球

看圖片 [see picture](#)

- 球賽在裁判將放下冰球后開始比賽，由雙方球員爭奪
- 其他球員面對對方的籠門
- 每當球賽中停止，球賽由爭球繼續
- 冰球場有 9 個指定的爭球點

## 計時

- 球賽分為 3 個 20 分鐘
- 時鐘在賽中停止時停下

## 身體攻擊

- 球員可以使用肩，髖關節攻擊對手的身體，但只可在對手擁有的冰球的時候進行
- 針對頭部是違反規則的
- 如果對手是面對圍板時，背部攻擊是違反規則的

## 輕罰

需要注意的是合法的攻擊和處罰之間總是有爭議的。

- 犯規的球員會被罰下場兩分鐘，不准其他球員替代
- 如果對方球隊在處罰時射進球，處罰立即結束。

發生以下情況阻礙對方球員的情況下將給予輕罰：

- 絆(用棒或膝蓋)
- 握控(用棍子或手)
- 勾(用棒)
- 阻礙/乾擾(當球員沒有冰球時)

對於以下危險使用棍子的情況將給予處罰：

- 砍(用棒前部分)
- 刺(用棒背面)

- 高舉棍棒（擊中對手的頭部或面部）
- 對面棒擊軸棒擊中

對於以下危險的肢體接觸將給予處罰：

- 臂肘攻擊
- 後面攻擊
- 膝蓋攻擊
- 暴力行為通常包括推撞

### **重罰**

- 犯規的球員被罰下場五分鐘
- 最常見的重罰是打架. 雙方被罰下場五分鐘, 其他球員替代是允許的
- 當裁判員認為球員是蓄意傷害或對手已經受了重傷, 輕罰可改為到重罰
  
- 被控涉及嚴重傷害對手或試圖傷害對手的球員將會被逐出比賽。
- 如果被處罰的球員被驅逐出場, 一個隊友將會被替代處罰