

冰球



由此开始





冰球 由此开始

加拿大冰球协会是什么组织及其重要性

加拿大冰球协会是负责在全国范围内支持冰球运动的国家级组织。我们与13个省和地区的会员及其青少年冰球协会通力合作，致力于为孩子们营造一个安全、有趣且充满欢迎氛围的学习和运动环境。

冰球常被称为加拿大的国球。这是我国的官方冬季运动，也是加拿大文化的重要组成部分。许多孩子都是在社区里、当地的溜冰场以及冬季结冰的池塘上打冰球长大的。这项运动将人们凝聚在一起，许多加拿大人为此感到自豪。

如果您的家人是冰球运动的新手，我们希望让您的初次体验轻松愉快、宾至如归。我们的活动项目旨在帮助孩子们建立自信、结交朋友，并享受团队合作带来的乐趣。

什么是冰球？

冰球是一项在冰上进行的团体运动。两支队伍使用球杆试图通过将冰球射入对方球门来得分。

每支队伍通常有六名球员上场：

- 三名前锋
- 两名后卫
- 一名守门员

比赛分为三节进行。

比赛的目的是比对方球队进更多的球。球员们默契配合，滑行、传球并射门。冰球是一项节奏快、充满刺激的运动，既需要团队合作，也需要个人技巧。

孩子们为什么打冰球（以及为什么全家都喜欢）

家庭选择冰球的原因有很多。欢迎大家参加，无需任何经验。

- 冰球能让孩子们保持活跃。
- 孩子们可以学习滑冰、传球和团队合作等技能。
- 他们在冰场内外都能结交朋友。
- 他们学习责任感、尊重他人和团队合作等生活技能。
- 最重要的是，冰球充满乐趣。

当家庭加入加拿大冰球协会的青少年冰球分会时，他们也就加入了一个社区。家人之间彼此联结、互相扶持，并共同创造美好的回忆。

安全、标准及相关要求

安全在冰球运动中至关重要。家长们可以放心，因为：

- 球员都会穿戴全套防护装备。
- 教练、培训师和官员均经过培训并获得认证。
- 安全规则包括脑震荡防范意识及复出参赛指南。
- “体育中的尊重”（Respect in Sport）和“向前迈进”（Shift Forward）等项目致力于在冰球运动中倡导尊重与健康的行为。

注意事项：赛季结构

各社区的项目内容可能略有不同，但大多数家庭可以预期：

- 一个赛季持续约16至20周
- 协会为新手提供较短期的课程
- 每周一到两次冰上课程，包括训练和比赛
- 按年龄分组，帮助球员在适合的水平上学习
- 报名即赠队服和球袜

评估与球队分配

赛季开始时，球员可以参加评估或试训。这些训练课有助于将球员分到与他们技术水平相匹配的队伍中。

在这些训练课中，教练会观察球员在训练和小型比赛中的表现。他们考察的技能包括：

- 滑冰
- 团队协作
- 控球
- 对比赛的了解

我们的目标是组建实力均衡的队伍，让队员们能在其中学习、进步并享受乐趣。

您可以预期的其他内容包括

- 加拿大冰球协会的保险覆盖
- 联赛，来自不同社区的队伍在短时间内进行多场比赛

联赛为球员们提供了竞技、娱乐以及弘扬冰球精神的良机。

报名与费用

大多数青少年冰球项目都需要缴纳注册费。这笔费用帮助支付以下项目：

- 上冰时间
- 联赛管理
- 保险
- 球队运作

家庭还可能要支付其他费用，例如装备费、联赛费或球队活动费。

许多协会提供分期付款计划或经济援助。家庭应联系当地的青少年冰球协会，了解可获得哪些支持。

此外，还可以通过加拿大冰球基金会援助基金获得经济援助。如需了解更多信息，[请点击这里](#)。

技能培养

技能培养取决于球员的年龄和经验。

- 初学者侧重于掌握基础滑冰和冰球技巧。
- 经验更丰富的球员可以参加比赛和联赛，并参与高阶培训。

这些课程让孩子们能够按照自己的节奏学习，即使他们从未滑过冰。许多球队会在赛季结束时一起庆祝。

入门课程

开始打冰球并不一定意味着要马上加入一支球队。

在加拿大各地都有一些项目帮助初学者掌握基础知识，并在轻松愉快的氛围中尝试冰球运动。

家庭可联系当地的青少年冰球协会或访问其网站，了解有哪些项目可供选择。

例如：

- **NHL/NHLPA “初级班”活动** — 为初学者介绍冰球运动，并提供入门装备
- **Esso “欢乐日”活动** — 面向女孩和女性的免费活动，让大家尝试冰球
- **滑冰入门** — 教授基础滑冰技巧的课程
- **学习打冰球** — 面向初学者的滑冰、传球和射门课程
- **冰球体验活动** — 短时活动，让人们有机会首次体验冰球

这些项目让家庭更容易开启他们的冰球之旅。

常见误区与担忧

“打冰球太贵了。”

家庭可以通过购买二手装备、参加装备交换计划或申请经济援助来降低成本。

要了解加拿大冰球基金会援助基金，[请点击这里](#)。青少年冰球协会也可能提供支持项目。

“我家孩子起步太晚了。”

各年龄段的孩子们都可以初学打冰球。我们一向欢迎初学者。

“打冰球不安全。”

球员都会穿戴防护装备。教练、培训师和官员均经过培训。安全规则有助于保护球员。

“这太费时间了。”

大多数初学课程每周安排一到两次课。日程安排会提前发布，以便各位家庭做好规划。

冰球入门

刚开始接触冰球时，可能会感到既兴奋又有些不知所措。这是很正常的。

新球员通常需要时间来适应滑冰、装备以及比赛的节奏。

通过练习和鼓励，球员们会很快进步。随着自信心的增强，他们开始更加享受这项运动。

家长和家庭如何参与其中

有了家庭的支持，冰球运动会更加蓬勃发展。担任志愿者无需具备冰球经验。

家长通常会以以下方式提供帮助：

- 当教练
- 担任安全人员或培训师
- 担任球队经理
- 替补席工作人员
- 协会志愿者

青少年冰球运动离不开志愿者。家庭可以通过多种方式提供帮助，无论是支持球队还是协助活动。

如果您想提供帮助，请联系您所在地区的青少年冰球协会，了解志愿者机会。

加拿大冰球协会倡导尊重、公平竞赛和积极支持。

家长们共同营造一个温馨的空间，让每个孩子都能感受到团结。

初学者冰球装备清单

为了确保安全和舒适，您的孩子需要以下装备。装备可以是新的、二手的或借来的。

如果您是球员

[请点击这里](#)观看球员装备搭配视频

贴身层

- 运动衫
- 紧身裤或长内衣

保护层

- 男式或女式护裆短裤
- 冰球袜 (穿在护腿板外)
- 冰球鞋 (尺寸合适并且打磨锋利)
- 护膝
- 护肘 (BNQ认证)
- 手套
- 护腿板
- 冰球裤
- 肩垫
- 队服
- 配面罩的头盔 (CSA认证)
- 冰球棍 (缠好胶带)

如果您是守门员

[请点击这里](#)观看守门员装备搭配视频

贴身层

- 运动衫
- 紧身裤或长内衣

保护层

- 守门员男式或女式护裆短裤
- 冰球袜
- 守门员冰鞋
- 队服
- 带护笼的守门员面罩 (CSA批准)
- 手套
- 守门员球棍
- 护膝
- 守门员球裤
- 护胸
- 守门员护颈
- 护喉罩
- 挡板

额外装备

- 水瓶
- 装备包

实用建议

- 在家中试穿装备，确认是否合身。
- 许多协会都提供器材交换或借用计划。
- 初学者不需要昂贵的装备。安全与舒适才最重要。
- 冰刀应定期磨刀。磨刀的费用通常在4至10加元左右。

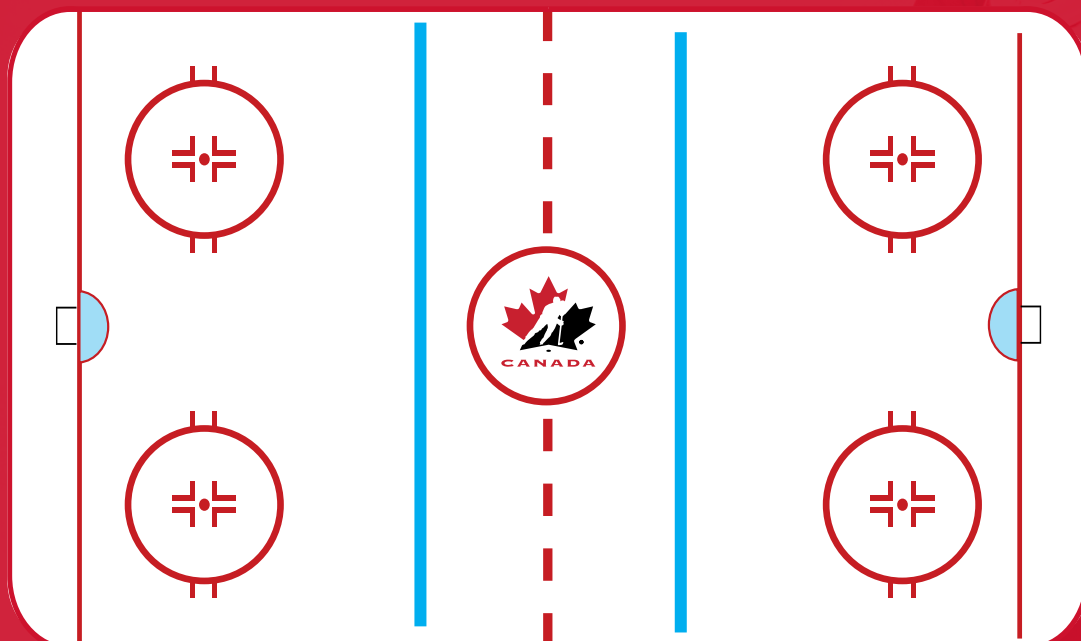


了解冰场

冰球场包括：

- 一条红线
- 数条蓝线
- 若干个争球点
- 球门区
- 挡板

这些标记有助于组织比赛。球员一旦开始打球，很快就能掌握这些标记。



更衣室

更衣室是球员们穿戴装备、为训练和比赛做准备的地方。球员们也会在那里与队友共处。

加拿大冰球协会制定有相关规则，旨在维护更衣室的安全与尊重。这些规则包括监督、隐私和适当行为。

我们的目标是让更衣室成为所有球员都能感到安全且正面的场所。

球员位置

球员可以尝试打不同的位置，看看自己最喜欢哪一个。

- 前锋（左边锋、中锋、右边锋）— 试图进球
- 后卫 — 保护本队球门
- 守门员 — 挡住冰球，阻挡进球

每个位置都很重要球队通常会鼓励年轻球员尝试多种位置。



基本规则

死球

当一名球员从红线后方射门，且冰球越过远端球门线时，即判为死球。比赛暂停，回到该队半场争球。

越位

当球员在冰球越过蓝线之前进入进攻区时，即构成越位。

加时

如果三节比赛结束后双方战平，两队将进行五分钟的加时赛。先得分的队伍获胜。如果双方均未得分，比赛将进入点球大战。

争球

争球是在比赛暂停后重新开始比赛的方式。裁判将冰球丢落在两名球员之间。

罚时

当一名球员违反规则时，他将被罚进罚时区，停留2至10分钟。在此期间，对方球队在冰面上的球员人数更多（仅适用于两分钟、四分钟和五分钟的罚时）。

强打与少防

人数较多的球队就是在以多打少，称为强打。另一支球队则试图防守并“干掉”这次罚时，以少防多。

进球与球门区规则

当冰球完全越过球门柱之间的球门线并从横梁下方穿过时，即算作一球。球员不得在球门区内干扰守门员。

词汇表：冰球俚语（通俗版）

曲棍球有其独特的术语。以下是一些常用术语：

- Bar Down – 击中横梁后入网
- Barn – 谷仓，是对冰球场的俗称
- Breakaway – 单刀赴会，一名球员独自滑向守门员
- Bucket – 桶，对头盔的俗称
- Cellie – 庆祝进球
- Hat Trick – 帽子戏法，指单场攻入三球
- Five-Hole – 五孔，指守门员双腿之间的空隙
- Power Play – 强打，指因对方受罚而获得的球队人数优势
- Penalty Box – 罚时区，指球员在受罚期间坐的地方
- Twig – 树枝，指球杆
- Wheels – 轮子，指球员的滑行速度
- Zamboni – 清冰车，指修整冰面的机器

核心要点：加拿大冰球协会的承诺

加拿大冰球协会希望每个家庭，尤其是刚接触这项运动的家庭，都能感受到欢迎与支持。

青少年冰球运动的意义远不止于学习比赛技巧。它有助于孩子们：

- 培养自信
- 交朋友
- 保持活跃
- 创造难忘的回忆

凭借训练有素的教练、严格的安全规定以及热情友好的项目，加拿大冰球协会致力于为您的孩子提供积极且充满乐趣的冰球体验。

冰球



由此开始