



## 冰上圈球介绍

您在寻找一种既能结交到许多新朋友，又无论您年龄多大，都能从中得到很多乐趣的体育活动吗？您在寻找在一个您既受欢迎，又是队员之一，既能学到新技术，又能参与许多活动的地方吗？如果是的话，请注意，我们有一种体育活动很适合您。



冰上圈球是一种加拿大式运动，1963 年始于安大略省北湾(North Bay)。这种运动本是为女子创设的。冰上圈球是一种节奏很快的冰上体育运动，运动员使用一根直棍来传，带一种橡胶圆圈并射门来得分。

在最初的十年里，这种运动集中在安大略省和魁北克省进行。然而很快，这种运动就传遍整个加拿大。现在有 10 个省份及西北特区开展这种运动。

事实上，这项体育运动已经成为加拿大最受欢迎的女子运动项目之一。就全加拿大来说，参与这项运动的成员已经超过 5 万人，包括运动员，教练员，官员及志愿者。对于这项年轻的运动来说，其发展速度相当可观。

在全国教练证书项目注册的教练员超过 7 千人，有 1724 注册官员在全加拿大官员证书项目中得到培训。除此之外，全加拿大有成千上万的志愿者参与管理俱乐部，各级联赛及比赛。

对这项运动来说，在全加拿大分为许多不同的技术水平等级。从学滑冰开始到正式的不同水平及年龄组的队，可以使人人都能找到自己的位置。

您现在就可与当地的协会联系，并了解有关“尝试一个晚上”的项目情况。

### 怎样打冰上圈球



虽然冰上圈球和冰球的场地相同，设备与人数有可比性，但其与冰球的相似之处仅此而已。冰上圈球与篮球，足球，或长曲棍球更接近，这是因为冰上圈球是一种更注意战术的团队运动。

冰上圈球规则提倡整体配合，以至于一个球员并不能将圆圈从一端带到另一端并射门得分。

一个队通常有 11 至 17 个队员组成；一次有 6 个队员上场（一个守门员，两个防守队员，一个中锋，两个前锋）。

与足球类似，比赛以客队在中场发任意球的圆内（冰球或长曲棍球的争球区）开出任意球开始。在犯规，违规，得分或其他情况比赛终止时，都由发任意球来继续比赛。取决于犯规或违规的地方，不犯规或违规的一方将被判给任意球，这个任意球将在离犯规或违规最近的一个开任意球的圆内开出。由一个运动员做好发任意球的准备，裁判鸣哨时，该运动员可在 5 秒钟内射门或将圈传给另一同伴，橡胶圆圈必须传出圆外，运动员不能带圈出圆，在这 5 秒钟内，其他运动员不能进入这个圆内。



**蓝线** - 一个运动员不能带圈过蓝线，两个方向都不可以。圆圈必须传过蓝线给同队球员。但在圆圈越过蓝线前，同队球员允许超越带圈的球员并已经在蓝线的另一侧。

球门区 - 如果圆圈在球门区内或球门区线上，唯一能用手接触圆圈的球员是守门员。守门员通常拿起圆圈并抛给同队队员。守门员有 5 秒钟时间将其传出球门区。

对于打球时身体碰撞方面来说，冰上圈球提倡不接触原则，下列情况可判球员犯规：无意或故意与另一队员有过多的身体接触；球棍过高；拌，撞或妨碍另一队员。

您可通过当地或省协会得到加拿大冰上圈球规则书，书中有这些规则的详细情况，及更多的说明。

For more information, call Ringette Canada at 1 (613) 748-5655 or visit [www.ringette.ca](http://www.ringette.ca)