

# Zespół

23 sierpnia 2025

## 1 Poradniki

Poradniki obejmują wskazówki dotyczące techniki strzałów, jazdy na łyżwach, taktyki zespołowej oraz przygotowania fizycznego. Są przydatne zarówno dla początkujących, jak i doświadczonych zawodników.

### 1.1 Spalony

Spalony (ang. offside) występuje, gdy zawodnik znajdzie się w tercji obronnej przeciwnika zanim zostanie wbity tam krążek przez jego drużynę. Wówczas gra wraca do tercji środkowej (neutralnej). Obecnie stosuje się tzw. „tag-up offside”, czyli odłożony spalony. Oznacza to, że gracz znajdujący się na pozycji spalonej może z niej uciec, czyli wycofać się do strefy neutralnej, a następnie ponownie wejść do strefy obronnej rywala – wówczas gra nie zostaje przerwana przez sędziego.

### 1.2 Uwolnienie

Uwolnienie (ang. icing) występuje, gdy gracz wybije krążek z własnej połowy (własnej tercji lub własnej połowy) na połowę przeciwnika w taki sposób, że krążek minie linię bramkową po drugiej stronie tafla oraz gdy żaden z zawodników nie będzie miał możliwości przejęcia go. Wówczas gra zostaje przerwana i następuje wznowienie w tercji obronnej drużyny dokonującej wystrzelenia krążka. Jest to tzw. zabronione uwolnienie, gdyż dokonywane jest przy równej liczbie graczy obu drużyn na lodzie. Uwolnienie dozwolone jest dopuszczalne dla drużyny grającej w liczebnym osłabieniu. Wówczas możliwość wystrzelenia krążka na drugi koniec tafla jest przywilejem w grze obronnej dla drużyny osłabionej. Ponadto zabronione uwolnienie jest bezskuteczne, gdy krążek trafi do bramki. Od sezonu 2008/09 IIHF wprowadziła nową zasadę, w myśl której drużyna przeciwna po dokonaniu zabronionego uwolnienia nie może dokonać zmiany zawodników i do wznowienia muszą przystąpić gracze, którzy przebywali na lodzie w momencie dokonania uwolnienia.