

## Die Entstehung

Die Sportart Vockys wurde in einer Zusammenarbeit vom Lehramtsstudenten Yanik und Schülerin Elaine entwickelt. Der 42-jährige Journalist und heutiger Lehramtsstudent Yanik traf die 14-jährige Schülerin Elaine im Rahmen eines Französisch-Coachings für die Stiftung Proactif in Vevey. Gemeinsam entwickelten sie die Grundlagen von Vockys, einer Sportart, die wie sie hoffen, künftig in Schulen unterrichtet wird. Das Vockys verfügt über drei Spielmodi, die dank ihrer Regelvarianten es sowohl Kindern als auch erfahrenen Sportlerinnen und Sportlern ermöglichen, diese neue Sportart auszuüben.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die zum Entstehen dieser neuen Sportart beigetragen haben. Ein besonderer Dank gilt der HEP Vaud für die Durchführung des ersten Spiels sowie dem Lehrbeauftragten François Ottet, welcher im Zuge eines Kurses an der HEP Vaud die Geschichte eines Lehrers erzählte, der eine neue Sportart aus abgewandelten Bewegungsabläufen aus bestehenden Sportarten entwickelt hatte. Diese Anekdote inspirierte Yanik dazu Elaine im Rahmen einer Französischübung vorzuschlagen die Grundlagen einer neuen Sportart zu erarbeiten. So entstand Vockys ...

### Allgemeines (für alle 3 Spielmodi identisch)

Zur Vereinfachung und besseren Lesbarkeit wird das generische Maskulinum verwendet. Alle Formulierungen gelten gleichermaßen für Frauen und Männer. Vockys richtet sich an Kinder wie auch an Erwachsene, an Frauen wie an Männer.

Erscheint das Symbol ① handelt es sich um eine schwierigere Variante.

Erscheint das Symbol ② handelt es sich um eine einfachere Variante für Kinder / Anfänger.

---

## Grundlagen

Die Spielfeldmaße entsprechen denen eines Handballfeldes.

② Es ist möglich, quer zur Hallenbreite zu spielen, Pfosten als Tore zu verwenden und Markierungsteller zu nutzen, um die Angriffszone (Kreisbogen) zu bilden. Die Anlaufzone ist nicht verpflichtend.

Handballtore werden in allen drei Spielmodi verwendet.

Gespielt wird **5 gegen 5** (4 Feldspieler und 1 Torwart).

② Es ist auch möglich, mit **5 oder 6 Feldspielern** zu spielen.

Die **Anlaufzone** befindet sich zwischen der 3-Punkte-Linie des Basketballs und der 6-Meter-Linie des Handballs.

Die **Angriffszone** befindet sich zwischen der 6-Meter-Linie des Handballs und dem Torwartbereich (siehe Abschnitt „Torwart“).

Der Angreifer darf starten, sobald der Passgeber den Pass ausgeführt hat. Der Angreifer schlägt den Ball zwischen der 3-Punkte-Linie des Basketballs (Anlaufzone) und dem Torwartbereich. Idealerweise erfolgt der Abschluss in der Angriffszone zwischen der 6-Meter-Linie des Handballs und dem Torwartbereich. **Der Angreifer hat nur einen einzigen Versuch.**

Mögliche Szenarien nach der Aktion sind:

Tor;

der Torhüter lenkt den Ball ins Eck ab;  
der Torhüter blockt den Ball und leitet das Spiel neu ein;  
der Torhüter lässt den Ball in seiner Zone fallen, nimmt ihn auf und leitet das Spiel neu ein;  
der Torhüter lässt den Ball in die Angriffs- oder Anlaufzone fallen, und nur ein Verteidiger darf den Ball aufnehmen;  
der Torhüter lässt den Ball in die neutrale Zone fallen und das Spiel läuft weiter.

Im Moment des Schusses müssen sich **beide Füße** des Angreifers in der Anlaufzone oder in der Angriffszone befinden; die **Arme** dürfen sich jedoch im Torwartbereich befinden.

① Der Angreifer schießt aufs Tor ausschließlich aus der Anlaufzone (zwischen der 3-Punkte-Linie des Basketballs und der 6-Meter-Linie des Handballs). Die Angriffszone wird entfernt oder künstlich mit Markierungstellern neu geschaffen.

Im Wettkampffall : Team mit **10 Spielern** (8 Feldspieler und 2 Torwarte). **5 Wechsel** über das gesamte Spiel, das **zweimal 3 × 10 Minuten** gespielt wird. Jedes Team bestimmt einen Kapitän.

② Spiel über **zweimal 3 × 5 Minuten**.

Der Anstoß erfolgt in der Mitte, wie im Fußball: In der ersten Halbzeit führt Team 1 (Heimmannschaft) den Anstoß in allen drei Spielmodi aus; in der zweiten Halbzeit beginnt Team 2 (Gastmannschaft). Nach einem Tor erfolgt der Anstoß erneut in der Mitte.

Spielabfolge wie es der Name des Sports angibt :

1. Modus mit Volleyball, 2) Modus mit Unihockey-Ball, 3) Modus mit Rugbyball, Halbzeit, anschließend Wiederholung.

Verlässt der Ball das Spielfeld, wird Einwurf gegeben. Dieser erfolgt durch einen einfachen Pass, wie im Spiel in der neutralen Zone.

Wird der Ball vom Torwart hinter die Torauslinie abgelenkt, gibt es Eckstoß. Ein Angreifer darf in die Angriffszone eintreten, sobald der Eckstoß ausgeführt wurde, und kann – je nach Spielmodus – jede beliebige Aktion versuchen. Der Eckstoßschütze kann den Ball auch in die neutrale Zone passen.

---

## Torwart

Der Torwart spielt in seinem Bereich, der durch die seitlichen Linien der Basketball-Zone sowie durch eine zur Torlinie parallele Linie begrenzt ist, die **4 Meter** von dieser entfernt liegt. In der Regel existiert eine solche Linie; falls nicht, ist sie künstlich mit Markierungstellern zu erstellen.

Die Füße des Torwarts müssen sich in seinem Bereich befinden, die Arme dürfen sich jedoch in der Angriffszone befinden.

Schlägt der Torwart den Ball über die 3-Punkte-Linie des Basketballs hinaus, läuft das Spiel weiter.

Der Torwart darf in allen drei Spielmodi **mit dem Fuß oder mit der Hand** spielen.

Ist kein Torwart vorhanden, kann ein Kasten vor dem Tor platziert werden. Für Anfänger ist es auch möglich, das Tor leer zu lassen.

---

## Verbotene Aktionen

Ein Foul wird geahndet (in allen drei Spielmodi) bei Grätsche, Trikotziehen, Schulterstoß oder wenn ein Spieler einen anderen mit den Händen schubst.

Kontakt ist erlaubt, wenn zwei Spieler gleichzeitig hochspringen, um einen Volleyball oder Rugbyball zu fangen.

Im Modus mit Unihockey-Ball ist ein **leichter Körperkontakt, ohne Einsatz der Hände**, erlaubt.

Das Betreten der Anlaufzone ist nur einem einzigen Spieler erlaubt, welcher danach die Angriffszone betreten darf. Betreten mehrere Spieler gleichzeitig die Anlaufzone, wird auf Foul entschieden und der Ball geht an die verteidigende Mannschaft.

---

## Freistoß

Es gibt zwei Möglichkeiten, einen Freistoß auszuführen:

1. einen entscheidenden Pass in die Angriffszone spielen, mit einem Verteidiger in **1 Meter** Abstand zum Ball (gegebenenfalls in der Anlaufzone); der Verteidiger bildet die Mauer;
  2. einen Pass in die neutrale Zone spielen.
- 

## Strafstoß

Ein Strafstoß wird verhängt, wenn versucht wird, einen Angreifer am Betreten der Anlaufzone zu hindern, wenn ein Verteidiger die Anlaufzone betritt oder wenn der Torwart seinen Bereich verlässt.

Der Schütze führt die Ein-Punkt-Aktion aus, indem er auf der 6-Meter-Linie des Handballs stehen bleibt.

Bei schwerem Foul verhängt der Schiedsrichter eine **1-minütige Zeitstrafe**; der fehlbare Spieler verlässt das Spielfeld für 1 Minute.

---

## Zeitstrafe

Bei schwerem Foul verhängt der Schiedsrichter eine **1-minütige Zeitstrafe**, und der fehlbare Spieler muss das Spielfeld für diese Dauer verlassen. Bei der **3. Zeitstrafe** wird der Spieler endgültig des Feldes verwiesen.

Unsportliches Verhalten wird ebenfalls mit einer 1-minütigen Zeitstrafe geahndet.

Schiedsrichtersignale: Wird eine Zeitstrafe verhängt, hebt der Schiedsrichter den Zeigefinger. Wird einem Spieler die dritte Zeitstrafe auferlegt, hebt der Schiedsrichter den Zeigefinger und zeigt anschließend die Faust – dies signalisiert den endgültigen Platzverweis.

---

## Stopp der Spielzeit

Nach einem Tor, bei einem verhängten Strafstoß sowie bei einer Zeitstrafe.

---

### Tipp

Der entscheidende Passgeber kann anzeigen, an wen er den Pass spielt, oder ein Angreifer kann den Ball rufen, um zu vermeiden, dass mehrere Angreifer gleichzeitig in die Anlaufzone eintreten.

### Modus mit Volleyball

Die Spieler passen sich den Ball mit den Händen zu (mit einer oder beiden Händen). Erhält ein Spieler den Ball, darf er bis zu **4 Schritte** machen, bevor er den Pass ausführt. Die gegnerische Mannschaft darf den Ball jederzeit mit den Händen abfangen, sobald der Ballführende die Passbewegung ausgeführt hat.

**3-Sekunden-Regel:** Sobald der Spieler den Ball erhält oder nach den 4 Schritten, hat er **3 Sekunden**, um den Pass zu spielen.

Um ein Tor zu erzielen, gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Nachdem der entscheidende Pass ausgeführt wurde, läuft der Angreifer in die Zone und schlägt den Ball mit einer Hand. Die Bewegung ist frei; die einzige Vorgabe ist, den Ball zu schlagen. Bei Torerfolg: **1 Punkt**.
2. Der Angreifer läuft an und springt von der **6-Meter-Linie des Handballs** ab und schlägt den Ball, bevor seine Füße den Boden berühren. Bei Torerfolg: **3 Punkte**. Damit das Tor zählt, muss mindestens ein Teil des Standbeins die 6-Meter-Linie berühren.

① Ein kleineres Tor verwenden: ein Unihockeytor oder ein kleines Futsaltor.

① Einen Verteidiger in der Anlaufzone platzieren, der versuchen darf, den entscheidenden Pass abzufangen. Sobald der Angreifer die Anlaufzone betreten hat, darf der Verteidiger ihn nicht am Abschluss hindern.

② Einen leichten oder Schaumstoff-Volleyball verwenden.

### Tipps

Um das Spiel in der neutralen Zone zu beschleunigen, können der Unterarm-Pass (Manchette) oder der Volleyball-Pass eingesetzt werden. Für Rechtshänder wird der Angriff erleichtert, wenn der Pass von rechts kommt, umgekehrt für Linkshänder. Beobachten Sie, wie ein Handballspieler ein Tor erzielt: Die Abschlussbewegung in diesem Spielmodus ähnelt dem Wurf im Handball. Ein Schlag, bei dem der Ball etwa einen Meter vor dem Torhüter aufkommt, kann den Torhüter täuschen.

---

### Modus mit Unihockey-Ball

Auf jeder Seite des Spielfelds werden **drei Unihockeyschläger** am Eingang der Anlaufzone in Richtung Tor platziert. Die Schläger werden mit einem Mindestabstand von **1,5 Metern** zueinander aufgestellt. Sie werden auf Hütchen (umgedreht oder aufrecht) platziert, mit einer flachen Auflage auf der Spitze des Hütchens, um sie im Gleichgewicht zu halten.

In der neutralen Zone ist das Spiel mit dem Fuß obligatorisch und erfolgt durch Pässe zwischen den Spielern. In der neutralen Zone wird nach **an Futsal angelehnten Regeln** gespielt.

Um ein Tor zu erzielen, gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Nachdem der entscheidende Pass mit dem Fuß gespielt wurde, läuft ein Angreifer in die Anlaufzone und schlägt den Ball direkt, ohne Kontrolle, bevor dieser in den Torwartbereich gelangt. Bei Torerfolg: **1 Punkt**.
2. Der Angreifer betritt die Anlaufzone, stoppt den Ball mit dem Schläger, lässt den Ball auf die Schaufel steigen, gibt ihm einen Impuls, sodass er mindestens bis Kniehöhe ansteigt, und schlägt ihn anschließend. Die Schlagbewegung ist vom **Baseballschläger** inspiriert. Bei Torerfolg: **3 Punkte**. ① Damit die 3 Punkte gültig sind, muss die Bewegung ausschließlich in der Anlaufzone ausgeführt werden.

**3-Sekunden-Regel:** Sobald der Ball gestoppt ist, bewegt sich der Angreifer nicht weiter und hat **3 Sekunden**, um die 3-Punkte-Aktion auszuführen.

② **3 Versuche**, um den Ball auf die Schaufel zu bringen.

① Ein kleineres Tor verwenden: ein Unihockeytor oder ein kleines Futsaltor

---

### Option Tragesystem für Hockeyschläger

Es ist möglich, auf handwerkliche Weise ein Tragesystem herzustellen, das es erlaubt, den Schläger auf dem Rücken zu tragen, wie ein Schwert in einer Scheide. Das Spielprinzip bleibt gleich; der einzige Unterschied besteht darin, dass der Schläger erst in der Anlaufzone gezogen wird.

Hier die Vorgehensweise nach Frédérique Vuille, Dozentin an der HEP Vaud:

Für diesen ersten Prototyp eines Gurtsystems habe ich Gurte verwendet, die aus alten Sporttaschen wiederverwendet wurden.

In einem ersten Schritt wurde der Bauchgurt an einen Schultergurt genäht, wobei darauf geachtet wurde, dass sich die Haken auf der Vorderseite befinden. Um den am besten geeigneten Nähwinkel zu bestimmen, wurde dieser Schritt direkt am eigenen Körper durchgeführt.

Nachdem diese beiden Gurte zusammengenäht waren, wurde das Gurtsystem an einer anderen Person angelegt, um den Rückengurt zu positionieren, der zwischen den beiden Hauptgurten eingenäht wurde. Dieser Rückengurt, der breiter ist als die anderen Gurte, ist auf seiner gesamten Fläche mit Klettverschluss (Hakenseite, raue Oberfläche) versehen.

In dieser zweiten Phase wurde das Gurtsystem erneut an einer Person angelegt, um den Nähwinkel des Rückengurts präzise anzupassen, abhängig von der gewünschten Ausrichtung der Stockposition.

Abschließend wurde ein Teil des Stockgriffs mit doppelseitigem Klebeband umwickelt und anschließend mit Klettverschluss (Flauschseite, weiche Oberfläche) versehen, um eine Befestigung am Rückengurt zu ermöglichen.

**Nota bene:** In der Neutralzone besteht, wenn der Schläger auf dem Rücken getragen wird, ein identifiziertes Risiko eines unbeabsichtigten Kontakts zwischen dem oberen Ende des Griffs und dem Hinterkopf des Spielers. Darüber hinaus kann die Anwesenheit des Schlägers die Gegenspieler bei Zweikämpfen um den Ballbesitz behindern.

## Tipp

Für Rechtshänder wird der Angriff erleichtert, wenn der Pass von rechts oder von hinten kommt; entsprechend für Linkshänder, wenn der Pass von links oder von hinten kommt.



### Modus mit Rugbyball

Die Spieler passen sich den Ball wie folgt zu: Ein Spieler hält den Ball in den Händen, lässt ihn fallen, öffnet den Fuß und schlägt den Ball in Richtung eines Mitspielers.

② Dem Spieler erlauben, den Pass auszuführen. Der Verteidiger darf abschirmen, verwendet jedoch seine Arme nicht, solange der Gegenspieler den Ball noch nicht mit dem Fuß geschlagen hat; die Arme bleiben seitlich am Körper.

Die gegnerische Mannschaft darf den Ball jederzeit mit den Händen abfangen, sobald der Ballführende die Passbewegung ausgeführt hat.

**3-Sekunden-Regel:** Sobald der Spieler den Ball erhält oder nach den 4 Schritten, hat er **3 Sekunden**, um den Pass zu spielen. Außerdem hat der Angreifer, sobald er den Ball in der Angriffszone ergreift, **3 Sekunden**, um den Abschluss auszuführen.

Um ein Tor zu erzielen, gibt es drei Möglichkeiten:

1. Der Angreifer betritt die Anlaufzone, fängt den Ball mit den Händen ab und hat **3 Sekunden**, um ihn fallen zu lassen, bevor er ihn mit dem Fuß schlägt. Bei Torerfolg: **1 Punkt**.
2. Identisch zum 1-Punkt-Abschluss, jedoch führt der Angreifer einen „**Drop**“ aus: Er lässt den Ball auf den Boden aufspringen und schlägt ihn anschließend. Bei Torerfolg: **2 Punkte**.
3. Der Angreifer schlägt den Ball **direkt aus der Luft** (Volley). Bei Torerfolg: **3 Punkte**.

① Ein kleineres Tor verwenden: ein Unihockeytor oder ein kleines Futsalor.

① Einen Verteidiger in der Anlaufzone platzieren, der versuchen darf, den entscheidenden Pass abzufangen. Sobald der Angreifer die Anlaufzone betreten hat, darf der Verteidiger ihn

nicht am Abschluss hindern.

② Einen leichten oder SchaumstoffFußball oder alternativ direkt einen Schaumstoff-Rugbyball verwenden.

### **Tipps**

Für Rechtshänder, die den 3-Punkte-Abschluss versuchen möchten, wird der Angriff erleichtert, wenn der Pass von rechts kommt; umgekehrt für Linkshänder.

Für den Pass: den Ball waagrecht fallen lassen.

Für den „Drop“: den Ball senkrecht fallen lassen.

Für den 1-Punkt-Abschluss: den Ball kurz vor dem Loslassen leicht nach rechts neigen (umgekehrt für Linkshänder).

Beim Schuss leicht nach vorne beugen, um zu verhindern, dass der Ball seine Flugbahn über dem Tor beendet.

---

### **Projektaufruf**

Der Torwart trägt mindestens eine Unihockey-Torwartausrüstung. Diese ist jedoch im Modus mit Volleyball und im Modus mit Rugbyball nicht ausreichend. Es wäre eine robustere Ausrüstung erforderlich, die dennoch eine gute Beweglichkeit ermöglicht. Idealerweise eine Ausrüstung zwischen der eines Unihockey-Torwarts und der eines Eishockey-Torwarts – also noch zu erfinden ...

---

### **Pädagogische Nutzung**

Der Unterricht des Vockys zu pädagogischen, nicht kommerziellen und strikt internen Zwecken innerhalb einer Klasse oder einer Schule ist frei.

### **Öffentliche, institutionelle oder veranstaltungsbezogene Nutzung**

Die Organisation von Wettbewerben, organisierten öffentlichen Veranstaltungen oder institutionellen Programmen unter dem Namen *Vockys* bedarf einer vorherigen Genehmigung.

### **Freie und informelle Praxis**

Die freie, nicht-kommerzielle und informelle Ausübung von *Vockys* ohne Organisation von Veranstaltungen ist erlaubt, einschließlich in öffentlichen Räumen (Parks, Schulhöfe usw.).

---

### **Referenzversion**

Vockys ist eine hybride Sportart, geschaffen von **Yanik Sansonnens**. Die Referenzregeln, -formate und -prinzipien werden vom Schöpfer definiert und gepflegt. Jede Praxis, die den Namen Vockys verwendet, bezieht sich auf diese Referenzversion.

---

### **Inspirierte Praktiken**

Jede vom Vockys inspirierte Praxis, die einen anderen Namen verwendet, darf sich nicht als „Referenz“, affiliert oder vom Schöpfer anerkannt darstellen.