

Genesi

Yanik (studente di 42 anni, futuro insegnante per bambini dai 9 ai 12 anni, ex giornalista) ed Elaine (allieva di 14 anni) si sono conosciuti nell'ambito di un percorso di coaching in francese per la fondazione Proactif a Vevey. Insieme hanno ideato le basi del Vockys, uno sport che, come sperano, verrà insegnato nelle scuole sia a livello locale sia altrove. Esistono varianti di regole che permettono tanto ai bambini quanto agli sportivi più esperti di praticare questo nuovo sport.

Un ringraziamento va a tutte coloro e a tutti coloro che hanno contribuito alla nascita di questo sport. Grazie alla HEP Vaud per aver reso possibile lo svolgimento della prima partita e a François Ottet, incaricato dell'insegnamento. Al termine di una lezione alla HEP Vaud, egli ha raccontato la storia di un insegnante che aveva creato uno sport a partire da gesti reinterpretati. Questo aneddoto ha ispirato Yanik quando ha proposto a Elaine di elaborare le basi di un nuovo sport, nell'ambito di un esercizio di francese.

È così che è nato il Vockys...

Informazioni generali (identiche per le 3 modalità)

Per semplificare e rendere il testo più scorrevole, viene utilizzato il maschile generico. Tutto quanto segue si riferisce sia alle donne sia agli uomini. Il Vockys è pensato per bambini e adulti, donne e uomini.

Quando compare il simbolo ①, si tratta di una variante più difficile.

Quando compare il simbolo ②, si tratta di una variante più semplice, adatta a bambini e principianti.

Basi

Le dimensioni del campo sono quelle di un campo da pallamano.

② È possibile giocare nel senso della larghezza della palestra, utilizzare paletti come porte e piattini per delimitare la zona d'attacco (arco di cerchio). La zona di rincorsa non è obbligatoria.

Si utilizzano porte da pallamano per tutte e tre le modalità di gioco.

Si gioca **5 contro 5** (4 giocatori di movimento e 1 portiere).

② È possibile giocare con 5 o anche 6 giocatori di movimento.

È presente una zona di rincorsa, compresa tra la **linea dei 3 punti del basket e la linea dei 6 metri della pallamano**.

È presente una zona d'attacco, compresa tra la linea dei 6 metri della pallamano e l'area del portiere (vedi sezione «Portiere»).

L'attaccante può partire una volta che il passatore ha effettuato il passaggio.

L'attaccante colpisce la palla o il pallone tra la linea dei 3 punti del basket (zona di rincorsa) e l'area del portiere. Idealmente, il tiro avviene nella zona d'attacco, tra la linea dei 6 metri della pallamano e l'area del portiere. **L'attaccante ha una sola possibilità.**

I possibili scenari dopo il gesto sono i seguenti:

goal; il portiere devia la palla in calcio d'angolo; il portiere blocca la palla e riprende il gioco; il portiere rilascia la palla nella propria zona, la raccoglie e riprende il gioco; il portiere rilascia la palla nella zona d'attacco o di slancio e solo un difensore può prendere possesso della palla; il portiere rilascia la palla nella zona neutra e il gioco prosegue.

Al momento di colpire la palla o il pallone, entrambi i piedi dell'attaccante devono trovarsi nella zona d'attacco o nella zona di rincorsa, mentre le braccia possono trovarsi nell'area del portiere.

① L'attaccante colpisce esclusivamente dalla zona di rincorsa (tra la linea dei 3 punti del basket e la linea dei 6 metri della pallamano). La zona d'attacco viene eliminata oppure ricreata artificialmente con dei piattini.

In caso di competizione: squadra composta da 10 giocatori (8 giocatori di movimento e 2 portieri).

Sono previste **5 sostituzioni**, da distribuire sull'intera durata della partita, che si gioca in 3 × 10 minuti, disputati 2 volte. Ogni squadra designa un capitano.

② Partita di 3 × 5 minuti, disputata 2 volte.

L'inizio del gioco avviene al centro, come nel calcio: nella prima metà gara la squadra 1 (che gioca in casa) effettua l'inizio di tutte e tre le modalità, mentre nella seconda metà gara la squadra 2 (ospite) effettua l'inizio di ciascuna modalità.

Dopo ogni gol: ripresa dal centro.

Cronologia del gioco :

1. modalità con pallone da pallavolo,
2. modalità con palla da unihockey,
3. modalità con pallone da rugby,

intervallo, poi si ricomincia.

Se la palla o il pallone esce dai limiti del campo, si riprende con una rimessa laterale. Si tratta di un semplice passaggio, come nel gioco in zona neutra. Se la palla o il pallone viene deviato dal portiere oltre la linea di fondo: calcio d'angolo. Un attaccante entra nella zona d'attacco una volta che il battitore del corner ha giocato la palla e può tentare qualsiasi gesto, in base alla modalità di gioco in corso. Il battitore del corner può anche effettuare un passaggio nella zona neutra.

Portiere

Il portiere gioca all'interno della propria area, delimitata dalle linee laterali dell'area del basket e da una linea parallela alla linea di porta, situata a 4 metri da quest'ultima. In linea di principio, esiste una linea tracciata a 4 metri dalla linea di porta; in caso contrario, va creata artificialmente con dei piattini.

I piedi del portiere devono rimanere all'interno della sua area, mentre le braccia possono trovarsi nella zona d'attacco.

Se il portiere respinge la palla o il pallone oltre la linea dei 3 punti del basket, il gioco prosegue.

Il portiere può giocare con i piedi o con le mani in tutte e tre le modalità.

Se non è presente un portiere, è possibile posizionare un cassone davanti alla porta. Per i principianti, è anche possibile lasciare la porta vuota.

Divieti

Viene fischiato un fallo in caso di scivolata, trattenuta della maglia, carica con la spalla o se un giocatore spinge un altro con le mani, in tutte e tre le modalità.

Il contatto è consentito quando due giocatori saltano contemporaneamente per afferrare un pallone da pallavolo o da rugby.

Nella modalità con palla da unihockey è consentito un contatto corporeo leggero, senza utilizzo delle mani.

Un solo giocatore può entrare nella zona di rincorsa e successivamente nella zona d'attacco. Se più giocatori entrano nella zona di rincorsa, viene fischiato un fallo e la palla o il pallone viene assegnato alla difesa.

Calcio di punizione

Esistono due modalità per battere un calcio di punizione:

1. effettuare un passaggio decisivo nella zona d'attacco, con un difensore posizionato a **1 metro dalla palla** o dal pallone (eventualmente nella zona di rincorsa): il difensore forma la barriera;
 2. effettuare un passaggio nella zona neutra.
-

Rigore

Viene assegnato un rigore se si tenta di impedire a un attaccante di entrare nella zona di rincorsa, se un difensore entra nella zona di rincorsa o se il portiere esce dalla propria area.

Il tiratore esegue **l'azione da 1 punto** rimanendo immobile sulla linea dei 6 metri della pallamano.

Se il fallo è grave, l'arbitro infligge una penalità di 1 minuto: il giocatore colpevole lascia il campo per 1 minuto.

Penalità

In caso di fallo grave, l'arbitro infligge una penalità di 1 minuto e il giocatore colpevole deve lasciare il terreno di gioco per tale durata. Alla terza penalità, il giocatore viene definitivamente espulso.

Anche l'antigioco è sanzionato con una penalità di 1 minuto.

Segnali arbitrali: quando viene inflitta una penalità, l'arbitro alza l'indice. Quando la terza penalità viene inflitta allo stesso giocatore, l'arbitro alza l'indice e poi mostra il pugno, indicando l'espulsione definitiva del colpevole.

Arresto del cronometro

Dopo un gol, quando viene assegnato un rigore e quando viene inflitta una penalità.

Suggerimento

Il passatore decisivo può indicare il destinatario del passaggio, oppure un attaccante può chiamare la palla o il pallone per evitare che altri attaccanti entrino nella zona di rincorsa.

Modalità con pallone da pallavolo

I giocatori si passano il pallone con le mani (una mano o entrambe). Quando un giocatore riceve il pallone, può compiere fino a 4 passi prima di effettuare il passaggio. La squadra avversaria può intercettare il pallone con le mani in qualsiasi momento, una volta che il portatore ha compiuto il gesto del passaggio.

Regola dei 3 secondi: dal momento in cui il giocatore riceve la palla, oppure al termine dei 4 passi, ha 3 secondi per effettuare il passaggio.

Per segnare, esistono due modalità:

1. Dopo che il passatore decisivo ha compiuto il gesto, l'attaccante corre nella zona e colpisce il pallone con una mano. Il gesto è libero: l'unico vincolo è colpire il pallone. In caso di gol: 1 punto.

2. L'attaccante corre e poi salta dalla linea dei 6 metri della pallamano, colpendo il pallone prima che i piedi tocchino il suolo. In caso di gol: 3 punti. Affinché il gol sia valido, almeno una parte del piede d'appoggio deve toccare la linea dei 6 metri.

① Utilizzare una porta più piccola: una porta da unihockey o una piccola porta da futsal.

① Posizionare un difensore nella zona di rincorsa, dove può tentare di intercettare il passaggio decisivo. Una volta che l'attaccante è entrato nella zona di rincorsa, il difensore non deve impedirgli di andare a colpire.

② Utilizzare un pallone da pallavolo alleggerito o in gommapiuma.

Suggerimenti

Per accelerare il gioco nella zona neutra, è possibile utilizzare il bagher o il palleggio della pallavolo. Per un giocatore destro, l'azione offensiva sarà facilitata se il passaggio arriva da destra, e viceversa per un mancino. Osservare il modo in cui un giocatore di pallamano segna un punto: il gesto per segnare in questa modalità di gioco è simile al gesto di tiro della pallamano. Colpire il pallone in modo che rimbalzi a circa un metro davanti al portiere può ingannarlo.

Modalità con palla da unihockey

Su ciascun lato del campo vengono posizionate tre canne da unihockey all'ingresso della zona di rincorsa, orientate verso la porta. Le canne sono disposte a una distanza minima di 1,5 metri l'una dall'altra. Vengono appoggiate su coni (capovolti o dritti), dotati di un supporto piatto sulla sommità per mantenerle in equilibrio.

Nella zona neutra il gioco con i piedi è obbligatorio e si svolge tramite passaggi tra i giocatori. In questa zona, il gioco segue regole ispirate al futsal.

Per segnare, esistono due modalità:

1. Dopo aver effettuato il passaggio decisivo con il piede, un attaccante entra correndo nella zona di rincorsa e colpisce la palla senza controllo, prima che questa entri nella zona del portiere. In caso di gol: 1 punto.

2. L'attaccante entra nella zona di rincorsa, arresta la palla con la canna, la fa salire sulla paletta e le imprime un impulso in modo che raggiunga almeno l'altezza delle ginocchia, quindi colpisce. Il gesto di tiro si ispira al movimento della mazza da baseball. In caso di gol: 3 punti. ① Per la convalida dei 3 punti, il gesto deve essere eseguito esclusivamente all'interno della zona di rincorsa.

Regola dei 3 secondi: una volta che la palla è bloccata, l'attaccante non avanza più e ha 3 secondi per eseguire il gesto da 3 punti.

② Tre tentativi per far salire la palla sulla paletta.

① Utilizzare una porta più piccola: una porta da unihockey o una piccola porta da futsal.

Opzione imbracatura per canna da hockey

È possibile realizzare, in modo artigianale, un'imbracatura che consenta di mantenere la canna sulla schiena, come se fosse una spada in un fodero. Il principio di gioco rimane invariato, con l'unica differenza che la canna viene estratta una volta entrati nella zona di rincorsa.

Ecco la procedura, secondo Frédérique Vuille, docente alla HEP Vaud:

Per questo primo prototipo di imbracatura, ho assemblato delle cinghie recuperate da vecchie borse sportive.

In una prima fase, la cinghia ventrale è stata cucita alla cinghia di tipo tracolla, prestando attenzione a posizionare i ganci sulla parte frontale. Al fine di determinare l'angolo di cucitura più appropriato, questa fase è stata realizzata direttamente sul mio corpo.

Una volta assemblate queste due cinghie, l'imbracatura è stata posizionata su un'altra persona per collocare la cinghia dorsale, cucita tra le due cinghie principali. Questa cinghia dorsale, più larga delle altre, è rivestita su tutta la sua superficie di velcro maschio (parte ruvida).

Durante questa seconda fase, l'imbracatura è stata nuovamente posizionata su una persona per regolare con precisione l'angolo di cucitura della cinghia dorsale, in funzione dell'orientamento desiderato per la posizione della canna.

Infine, una parte dell'impugnatura della canna è stata avvolta con nastro biadesivo e successivamente rivestita con velcro femmina (parte morbida), al fine di consentire il fissaggio alla cinghia dorsale.

Nota bene: Nella zona neutra, quando la canna è portata sulla schiena, è stato individuato un rischio di contatto involontario tra la parte superiore dell'impugnatura e la parte posteriore della testa del giocatore. Inoltre, la presenza della canna può ostacolare gli avversari durante i duelli per il possesso della palla.



Suggerimento

Per un giocatore destro, l'azione offensiva sarà facilitata se il passaggio arriva da destra o da dietro; viceversa, per un mancino, se il passaggio arriva da sinistra o da dietro.

Modalità con pallone da rugby

I giocatori si passano il pallone nel modo seguente: un giocatore lo tiene tra le mani, lo lascia cadere, apre il piede e lo colpisce in direzione di un compagno di squadra.

② Lasciare che il giocatore effettui il passaggio. Il difensore può fare schermo, ma non utilizza le braccia finché l'avversario non ha colpito il pallone con il piede: le braccia restano lungo il corpo, inattive.

La squadra avversaria può intercettare il pallone con le mani in qualsiasi momento, una volta che il portatore ha compiuto il gesto del passaggio.

Regola dei 3 secondi: dal momento in cui il giocatore riceve la palla, oppure dopo aver compiuto i 4 passi, ha 3 secondi per effettuare il passaggio. Inoltre, quando l'attaccante afferra il pallone nella zona d'attacco, ha 3 secondi per colpire.

Per segnare, esistono tre modalità:

1. L'attaccante entra nella zona di rincorsa, intercetta il pallone con le mani e ha 3 secondi per lasciarlo prima di colpirlo con il piede. In caso di gol: 1 punto.

2. Il gesto è identico a quello da 1 punto, ma l'attaccante esegue un « drop »: fa rimbalzare il pallone a terra e poi lo colpisce. In caso di gol: 2 punti.

3. L'attaccante colpisce il pallone in ripresa di volo. In caso di gol: 3 punti.

① Utilizzare una porta più piccola: una porta da unihockey o una piccola porta da futsal.

① Posizionare un difensore nella zona di rincorsa, dove può tentare di intercettare il passaggio decisivo. Una volta che l'attaccante è entrato nella zona di rincorsa, il difensore non deve impedirgli di andare a colpire.

② Utilizzare un pallone da calcio leggero o in gommapiuma, oppure direttamente un pallone da rugby in gommapiuma.

Suggerimenti

Per un giocatore destro che vuole tentare il gesto da 3 punti, l'azione offensiva risulta facilitata se il passaggio arriva da destra; vale il contrario per un mancino. Per il passaggio: lasciare il pallone in posizione orizzontale. Per il drop: lasciare il pallone in posizione verticale. Per il gesto da 1 punto: inclinare leggermente il pallone verso destra per un destro (e viceversa per un mancino), subito prima di lasciarlo. Al momento del tiro in porta, inclinarsi leggermente in avanti per evitare che il pallone termini la sua traiettoria sopra la porta.

Chiamata a progetto

Il portiere indossa almeno un equipaggiamento da portiere di unihockey. Tuttavia, nelle modalità con pallone da pallavolo e con pallone da rugby questo non è sufficiente. Sarebbe quindi necessario un equipaggiamento più robusto, che consenta comunque una buona mobilità. Idealmente, si tratterebbe di un equipaggiamento intermedio tra quello del portiere di unihockey e quello del portiere di hockey su ghiaccio — quindi ancora da inventare...

Uso pedagogico

L'insegnamento del Vockys a fini pedagogici, non commerciali e strettamente limitati a una classe o a un istituto scolastico è libero.

Uso pubblico, istituzionale o eventistico

L'organizzazione di competizioni, eventi pubblici o programmi istituzionali con il nome Vockys richiede un'autorizzazione preventiva.

Pratica libera e informale

La pratica del Vockys a titolo libero, non commerciale, informale e senza organizzazione di eventi è autorizzata, anche in spazi pubblici (parchi, cortili scolastici, ecc.).

Versione di riferimento

Vockys è uno sport ibrido creato da Yanik Sansonnens. Le regole, i formati e i principi di riferimento sono definiti e mantenuti dal creatore. Qualsiasi pratica che utilizzi il nome Vockys fa riferimento a questa versione di riferimento.

Pratiche ispirate

Qualsiasi pratica ispirata al Vockys che utilizzi un altro nome non può presentarsi come «di riferimento», né come affiliata o riconosciuta dal creatore dello sport.