

G O U B A K

Deporte colectivo de colaboración-oposición (regulada), mixto, inclusivo, en el que dos equipos de 5 integrantes cada uno (♀♀♂♂♂ o ♂♂♀♀♀) se enfrentan en cancha compartida en torno a una única portería central (tres postes situados en los vértices de un triángulo equilátero de lado 1 m), con la finalidad de hacer pasar el balón limpiamente por la portería para que, en el otro lado, un compañero/a pueda atraparlo antes de que toque el suelo y antes de ser interceptado por el rival. El tiempo de juego consta de dos partes de 15 minutos cada una. Con un total de 30 minutos, los equipos deberán intentar alcanzar y mantener 15 puntos hasta el final del encuentro para lograr el objetivo.

OBJETIVO DEL JUEGO
Alcanzar y mantener
15 puntos.

PUNTO +: Cuando el jugador/a en posesión del balón es capaz de pasarlo con la mano o las manos a través de la portería, limpiamente, y un compañero/a, en el otro lado, lo atrapa antes de caer al suelo y antes de ser interceptado por el rival. Adjudicándole valor del área donde receptiona 1, 2 o 3 puntos. [VIDEO](#)

PUNTO -: Cuando el jugador/a en posesión del balón es capaz de golpear con el pie el balón y atraviesa limpiamente la portería, atrapándolo, en el otro lado, un compañero/a antes de caer al suelo y antes de ser interceptado por el rival. En este caso se restará 1, 2 o 3 puntos al equipo rival según área de recepción. [VIDEO](#)

JUGADOR/A CON BALÓN: Solo puede moverse en el área que receptiona, pasando antes de 5". [VIDEO](#)

JUGADOR/A SIN BALÓN: Transita libremente sin invadir área de portería (P). [VIDEO](#)

PASES: Pasador y receptor deben estar en áreas diferentes en el momento de la recepción. . [VIDEO](#)

VERTICALIDAD: Todos los pases efectuados con la mano o las manos deberán salir en posición vertical. Con pie se procurará conseguir verticalidad. . [VIDEO](#)

NO CHICLE: No pasar a quien nos ha pasado. [VIDEO](#)

VENTAJA: Circunstancia dada cuando un jugador/a del Equipo Atacante recibe balón y es capaz de tocar a un rival con su mano (pivotando). En este caso, jugador/a tocado será expulsado hasta el término de esa jugada (entrará automáticamente después de jugada). El jugador/a con balón reiniciará jugada con balón quieto, vertical en suelo, en ese mismo lugar con la posibilidad de patear a portería o pasar con pie a compañero/a. La ventaja solamente podrá ser buscada durante la jugada, no al cruzar balón la portería. [VIDEO](#)

POSESIÓN: La posesión de cada equipo se ve condicionada a efectuar un número inferior o igual a 5 pases (incluyendo el pase por portería), conocido con el nombre de jugada. Si anotan, continúan con posesión. [VIDEO](#)

CAMBIO DE POSESIÓN: ([VIDEO](#)) todo cambio de posesión se inicia partiendo de posiciones iniciales (Equipo Atacante círculo externo y Equipo Defensor círculo interno). Situaciones que provocan dicho cambio:

- *Rival intercepta balón cuando atraviesa la portería (antes NO). **OPOSICIÓN REGULADA** [VIDEO](#)
- *Cuando el balón toca el suelo.
- *Ante infracción.

INFRACCIONES, habrá que tener en cuenta:

- *Equipo con balón: si no respeta cualquiera de las reglas anteriores cambio de posesión automático.
- *Equipo sin balón: si este equipo obstaculiza pases o movimientos del equipo con balón durante la jugada (antes de hacer pasar el balón por portería) reciben un aviso, la jugada se para y el equipo con balón continúa con posesión e inicia jugada de nuevo, en ese mismo lugar, con balón en suelo, vertical. Si persiste el equipo sin balón y alcanza los tres avisos, se le otorga -2 puntos, y el equipo con balón sigue en posesión e inicia jugada de nuevo. (Desde posiciones iniciales)
- *Ante cualquier tipo de falta antideportiva o de respeto, cambio de posesión (en caso de tener posesión equipo infractor) y -2 puntos para el equipo infractor.



DINÁMICA DE JUEGO

G O U B A K

Collective sports of collaboration-opposition (regulated), mixed, inclusive, in which two teams of 5 members each (♂♂♂♂♂ or ♀♀♀♀♀), face each other in shared court around a single central goal (three posts located at the vertices of an equilateral triangle with side 1 m), in order to pass the ball cleanly through the goal so on the other side, a partner can catch it before it touches the ground and before of being intercepted by the rival. The game time consists of two parts of 15 minutes each. With a total of 30 minutes, the teams must try to reach and maintain 15 points until the end of the match to achieve the goal of the game.

AIM OF THE GAME:
Reach and maintain
15 points.

POINT + : When the player in possession of the ball is able to pass it with his hand or hands through the goal, cleanly, and a partner, on the other side, catches it before falling to the ground and before being intercepted by the rival. Awarding value of the area where it receives 1, 2 or 3 points. [VIDEO](#)

POINT - : When the player in possession of the ball is able to kick the ball and crosses the goal cleanly, trapping it, on the other side, a teammate before falling to the ground and before being intercepted by the opponent. In this case, the opposing team will be subtracted 1, 2 or 3 points according to the reception area. [VIDEO](#)

PLAYER WITH THE BALL: You can only move in the area you receive, passing before 5 seconds. [VIDEO](#)

PLAYER WITHOUT THE BALL PASSES: Walk freely without invading the goal area (G). [VIDEO](#)

PASSES: Pin and receiver must be in different areas at the time of reception. [VIDEO](#)

VERTICALITY: All passes made with the hand or hands should come out in an upright position. With the foot the player will try to achieve verticality. [VIDEO](#)

GUM EFFECT: Not pass the ball to whoever has passed it to us. [VIDEO](#)

ADVANTAGE: Circumstance given when a player of the attacking team receives a ball and is able to touch an opponent with his hand (pivoting). In this case, the player touched will be sent off until the end of that play (he will automatically enter after the play). The player with the ball restarts the play with a still ball, vertical on the ground, in that same place with the possibility of kicking on goal or passing with foot to partner. The advantage can only be sought during the play, not when crossing the goal. [VIDEO](#)

POSSESSION: The possession of each team is conditioned to make a number less than or equal to 5 passes (including passing through goal), known by the name of PLAY. If they score, they continue with possession. [VIDEO](#)

CHANGE OF POSSESSION, ([VIDEO](#)) any change of possession begins starting from initial positions (Attacking Team, outer circle and Defender Team, inner circle). Situations that cause such change:

- *Rival intercepts the ball when it crosses the goal (not before). **REGULATED OPPOSITION** [VIDEO](#)
- *When the ball touches the ground.
- *At the infraction.

INFRACTIONS, bear in mind:

***Team with ball:** if it does not respect any of the previous rules change of automatic possession.

***Team without the ball:** if this team blocks passes or movements of the team with the ball during the play (before passing the ball through goal) receive a warning, the play is stopped and the team with the ball continues with possession and starts play again, in that same place, with the ball on the ground, vertical. If the team without the ball reoffends and reaches the three warnings, it is awarded -2 points, and the team with the ball remains in possession and starts the play again. (From initial positions)

***In case of any kind of unsportsmanlike behavior or disrespect,** change of possession (in case of possession of a team offender) and -2 points for the offending team.



FLOW/DYNAMIC OF THE GAME

G O U B A K

Sport collectif de collaboration-opposition (réglementé), mixte, inclusif, dans lequel deux équipes de 5 membres chacune (♂♂♂♂♂ ou ♀♀♀♀♀) se font face sur un terrain commun autour d'un seul but central (trois poteaux situés au sommet d'un triangle équilatéral à 1 m), afin de passer le ballon proprement à travers le but pour que, de l'autre côté, un coéquipier puisse l'attraper avant qu'il ne touche le sol et avant qu'il ne soit intercepté par l'adversaire. Le temps de jeu se compose de deux parties de 15 minutes chacune. Avec un total de 30 minutes, les équipes doivent essayer d'atteindre et de maintenir 15 points jusqu'à la fin du match pour atteindre l'objectif.

OBJECTIF DU JEU :
Atteindre et maintenir
15 points.

POINT + : Lorsque le joueur en possession du ballon est capable de le passer proprement avec sa ou ses mains à travers le but et qu'un coéquipier de l'autre côté le rattrape avant qu'il ne tombe au sol et ne soit intercepté par l'adversaire. (En lui attribuant la valeur de la zone où il reçoit 1, 2 ou 3 points). [VIDEO](#)

POINT - : Lorsque le joueur en possession du ballon est capable de frapper le ballon et de traverser proprement le but, en rattrapant, de l'autre côté, un coéquipier avant de tomber au sol et d'être intercepté par l'adversaire. Dans ce cas, 1, 2 ou 3 points seront déduits de l'équipe adverse selon la zone de réception. [VIDEO](#)

JOUEUR DE BALLON : Vous ne pouvez vous déplacer que dans la zone de réception, en passant devant 5''.. [VIDEO](#)

JOUEUR SANS BALLON : Se déplace librement sans envahir la surface goal.(G). [VIDEO](#)

PASSES: passer le ballon à un autre endroit. [VIDEO](#)

VERTICALITÉ: Toutes les passes faites à la main ou à la main doivent sortir en position verticale. Avec le pied, essayez d'atteindre la verticalité. [VIDEO](#)

NOM GOMME : Ne passe pas le ballon à celui qui nous l'a passé. [VIDEO](#)

AVANTAGE : Circonstance donnée lorsqu'un joueur de l'équipe attaquante reçoit un ballon et est capable de toucher un adversaire avec sa main (pivotement). Dans ce cas, le joueur touché sera expulsé jusqu'à la fin de ce jeu (il entrera automatiquement après le jeu). Le joueur avec le ballon reprendra le jeu avec le ballon immobile, vertical au sol, au même endroit avec la possibilité de donner un jeu de pied au but ou de passer avec le pied au coéquipier. L'avantage ne peut être recherché que pendant le jeu, et non lorsque le ballon traverse le goal. [VIDEO](#)

POSSESSION : La possession de chaque équipe est conditionnée à faire un nombre inférieur ou égal à 5 passes (y compris le passage par goal), connu sous le nom de JEU. S'ils score, ils continuent avec la possession. [VIDEO](#)

CHANGEMENT DE POSSESSION, ([VIDEO](#)) tout changement de possession commence à partir des positions initiales (équipe attaquante, cercle extérieur et équipe du défenseur, cercle intérieur). Les situations qui provoquent de tels changements :

- *La rivalité intercepte le ballon lorsqu'il traverse le but (pas avant). **OPPOSITION RÉGLEMENTÉE** [VIDEO](#)
- *When the ball touches the ground.
- *At the infraction.

INFRACTIONS, garder à l'esprit:

***Equipe avec le ballon :** s'il ne respecte aucune des règles précédentes, changement automatique de possession.

***Equipe sans ballon :** si cette équipe entrave les passes ou les mouvements de l'équipe avec le ballon pendant le jeu (avant de passer le ballon dans goal), elle reçoit un avertissement, le jeu est arrêté et l'équipe avec le ballon continue avec possession et recommence à jouer, au même endroit, avec le ballon au sol, à la verticale. Si l'équipe hors-ball persiste et atteint les trois avis, elle se voit attribuer -2 points, et l'équipe hors-ball reste en possession et recommence à jouer.

***Pour tout type d'infraction antisportive ou respectueuse,** changement de possession (en cas de possession de l'équipement fautif) et -2 points pour l'équipe fautive.



DÉBIT/DYNAMIQUE DU JEU