

# G O U B A K

Esport col·lectiu de col·laboració-oposició (regulada), mixt, inclusiu, en què dos equips de 5 integrants cadascun s'enfronten en un camp de joc compartit al voltant d'una porteria central (tres pals situats als vèrtexs d'un triangle equilàter d'un metre de costat), amb la finalitat de fer passar la pilota netament per la porteria perquè, a l'altra banda, un company/a pugui atrapar-la abans que toqui el terra i abans que sigui interceptada per un jugador/a de l'altre equip. El temps de joc consta de dues parts de 15 minuts cadascuna. Amb un total de 30 minuts, els equips han d'intentar assolir i mantenir 15 punts fins al final de l'encontre per aconseguir l'objectiu.

OBJECTIU DEL JOC.  
Assolir i mantenir 15 punts.

**PUNT + :** Quan el jugador/a en possessió de la pilota és capaç de passar-la amb les mans a través de la porteria, netament, i un company/a, a l'altra banda, l'atrapa abans que toqui el terra i abans que sigui interceptada per un jugador/a de l'altre equip. En aquest cas, se sumen 1, 2 o 3 punts segons l'àrea de recepció. [VIDEO](#)

**PUNT - :** Quan el jugador/a en possessió de la pilota és capaç de colpejar-la amb el peu i la pilota travessa netament la porteria, i a l'altra banda, un company/a l'atrapa abans que toqui el terra i abans que sigui interceptada per un jugador/a de l'altre equip. En aquest cas, es resten 1, 2 o 3 punts a l'altre equip segons àrea de recepció. [VIDEO](#)

**JUGADOR/A AMB PILOTA:** Només es pot moure dins de l'àrea on ha recepcionat la pilota i passar-la abans de 5". [VIDEO](#)

**JUGADOR/A SENSE PILOTA:** Es mou lliurement sense entrar a l'àrea de porteria (P). [VIDEO](#)

**PASSADES:** Passador/a i receptor/a han d'estar en àrees diferents en el moment de la recepció. [VIDEO](#)

**VERTICALITAT:** Passades efectuades amb les mans han de sortir en posició vertical. En les passades efectuades amb el peu s'ha de procurar aconseguir la verticalitat. [VIDEO](#)

**NO XICLET:** No es pot passar la pilota a qui ens l'ha passat. [VIDEO](#)

**AVANTATGE:** Quan un jugador/a de l'equip que ataca rep la pilota i toca amb la mà un jugador/a de l'equip que defensa (pivotant). En aquest cas, el jugador/a tocat és expulsat fins al final de la jugada (torna a entrar automàticament després de l'acabament de la jugada). El jugador/a amb la pilota inicia la jugada amb la pilota col·locada en posició vertical al terra, en el mateix lloc on s'ha produït l'avantatge i amb la possibilitat de xutar a porteria o passar-la amb el peu a un company/a. L'avantatge només es pot produir durant la jugada, no quan la pilota travessa la porteria. [VIDEO](#)

**POSSESSIÓ:** La possessió de cada equip està condicionada a efectuar un nombre inferior o igual a 5 passades (incloent-hi la passada a porteria), que s'anomena jugada. Si un equip anota, continua amb la possessió. [VIDEO](#)

**CANVI DE POSSESSIÓ:** [\(VIDEO\)](#) tot canvi de possessió s'inicia partint de les posicions inicials (equip atacant formant un cercle extern i equip defensor formant un cercle intern). Situacions que provoquen aquest canvi:

- \*Un jugador/a de l'altre equip intercepta la pilota quan travessa la porteria (abans NO). **OPOSICIÓ REGULADA** [VIDEO](#)
- \*Quan la pilota toca el terra.
- \*Després d'una infracció de l'equip que ataca.

**INFRACCIONS,** s'ha de tenir en compte:

- \***Equip en possessió de la pilota:** si no respecta qualsevol de les regles anteriors automàticament es produeix un canvi de possessió.
- \***Equip sense possessió de la pilota:** si aquest equip obstaculitza les passades o moviments de l'equip en possessió de la pilota durant la jugada (abans de fer passar la pilota per la porteria) rep un avís, s'atura la jugada i l'equip en possessió de la pilota inicia la jugada amb la pilota col·locada en posició vertical al terra, en el mateix lloc on s'ha produït la infracció. Si l'equip sense possessió de la pilota segueix cometent infraccions i arriba als tres avisos, se li resten 2 punts, i l'equip en possessió de la pilota inicia una jugada de nou. (Des de les posicions inicials).
- \***Davant de qualsevol tipus de falta antiesportiva o de respecte,** es produeix un canvi de possessió (en cas de tenir la possessió de la pilota l'equip infractor) i se li resten 2 punts a l'equip infractor.



DINÀMICA DE JOC