

G O U B A K

Sport collectif de collaboration-opposition (réglementé), mixte, inclusif, dans lequel deux équipes de 5 membres chacune 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