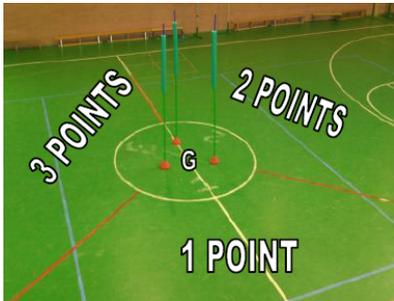


Créé par Víctor Manso Lorenzo, professeur d'éducation physique à Madrid, le Goubak® est un nouveau sport collectif sans contact qui sollicite à la fois collaboration et confrontation tout en respectant les règles du fair-play. Il nécessite vitesse de déplacement, démarquages et changements rapides de direction. Ce sport se base sur 3 éléments originaux : un nouveau terrain de jeu de forme circulaire, divisé en trois zones ; un but central innovant composé de trois montants verticaux placés aux coins d'un triangle équilatéral de 1m de côté ; un ballon de forme originale. Il s'agit d'un sport d'équipe dans lequel deux équipes mixtes de 5 joueurs s'affrontent sur un même terrain, autour d'un seul but central. Le temps de jeu se limite à deux mi-temps de 15 minutes. L'objectif étant d'atteindre tout juste 15 points (ni plus ni moins) à la fin des 30 minutes imparties.

MISE EN PLACE DU TERRAIN ET MATÉRIEL NÉCESSAIRE



Temps de jeu : 2 x 15 minutes

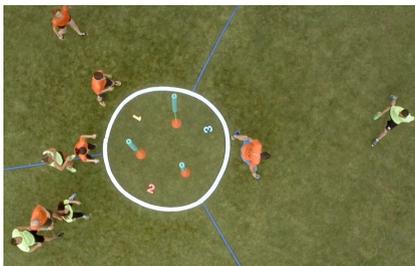
- 1 ballon Goubak
- 1 cercle central indiqué au sol d'un diamètre de 3m (cercle central de basket-ball tracé au sol, marques au sol, craie)
- 3 poteaux d'une hauteur de 2 à 3 mètres placés en forme de triangle équilatéral d'1m de côté au centre du cercle central
- Lignes partageant le terrain en 3 zones de jeu
- Marques au sol indiquant la valeur de chaque zone (1, 2 et 3 points)
- Il n'y a pas de limites extérieures au terrain de jeu

BUT DU JEU : ATTEINDRE ET MAINTENIR 15 POINTS

Points + : Pour marquer des points, le ballon doit obligatoirement passer entre deux montants du but et être récupéré de l'autre côté par un coéquipier, avant de toucher le sol ou d'être intercepté par un adversaire. Le nombre de points gagnés dépend de la zone dans laquelle le ballon est attrapé (1, 2 ou 3).

Points - : Il est également possible de faire perdre des points à l'équipe adverse en dégageant le ballon du pied (lors d'une remise en jeu ou après une faute commise par l'équipe adverse) et en lui faisant traverser le but. Le nombre de points à retirer dépend ici aussi de la zone (1, 2 ou 3) dans laquelle se trouve le partenaire qui a attrapé le ballon.

DÉROULEMENT DU JEU



- **(Re)mise en jeu :** Après un but, remise en jeu au choix par l'équipe ayant marqué : avec la main ou avec le pied. Après une faute ou après avoir « touché » un membre de l'autre équipe, remise en jeu obligatoire au pied (le ballon est placé au sol).
- **Le joueur avec le ballon** ne peut se déplacer que dans la zone dans laquelle il a réceptionné le ballon. Il ne peut le garder que 5 secondes maximum.
- **Le joueur sans ballon** peut se déplacer librement mais ne peut pas entrer dans le rond central.
- **Le passeur** (celui qui lance ou dégage le ballon) et le receveur doivent se trouver dans 2 zones différentes.
- **Le redoublement de passe** est interdit.

• **Verticalité :** Le ballon doit être tenu et lancé de façon verticale (tranche vers le bas).

• **Possession du ballon :** L'équipe adverse peut récupérer le ballon de différentes façons : elle l'intercepte (mais uniquement lorsqu'il a franchi le but), lorsqu'il touche le sol, lorsqu'il y a une faute, lorsqu'il y a eu 5 passes sans avoir franchi le but. Le défenseur ne peut donc intercepter la balle qu'après que celle-ci ait franchi le but (pas avant !). Ceci garantit l'inclusion de tous les joueurs, même de ceux éprouvant des difficultés motrices puisqu'ils ont la possibilité de tirer au but sans qu'un défenseur les en empêche.

• Infractions :

- *Equipe en possession du ballon* : si elle ne respecte pas l'une des règles précédentes, le changement de possession est automatique.
- *Equipe sans ballon* : si l'équipe sans ballon bloque les passes ou les mouvements de l'équipe en possession du ballon pendant le jeu (p.ex. avant que le ballon ne soit passé à travers le but), celle-ci reçoit un avertissement. L'équipe en possession du ballon le garde et le remet en jeu au même endroit en le dégageant du sol de façon verticale. Si l'équipe sans ballon récidive et atteint trois avertissements, elle se voit attribuer 2 points négatifs.
- *En cas de comportement antisportif* ou de manque de respect : changement de possession (en cas de possession du ballon par l'équipe fautive) et -2 points pour l'équipe fautive.

FIN DE LA PARTIE

Lorsqu'une équipe atteint 15 points avant la fin de la partie, elle doit éviter de marquer d'autres points positifs en marquant les prochains buts avec le pied et non plus avec la main (ce qui donnera des points négatifs à l'équipe adverse et ne fera donc pas augmenter son propre compteur). Si, à la fin du jeu, aucune équipe n'a atteint les 15 points, l'équipe étant la plus proche de 15 gagne.

RÈGLE ADDITIONNELLE (POUR AUGMENTER LA DIFFICULTÉ)

Avantage d'une équipe : Lors d'une passe, un réceptionneur peut toucher un adversaire avec sa main (juste après avoir réceptionné la balle). Ce dernier doit alors quitter le terrain en attendant que son équipe récupère la balle.