

G O U B A K

Deporte colectivo de colaboración-oposición (regulada), mixto, inclusivo, en el que dos equipos de 5 integrantes cada uno 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 recepciona 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 recepciona, 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.
- *Después de una infracción del equipo atacante.

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