



# GOUBAK

**Âge:** dès 9 ans

**Durée:** 30 min

- Matériel:**
- frisbee en mousse
  - 3 poteaux
  - chasubles
  - craie ou autre pour le terrain

## DÉROULEMENT

- Créé par Victor Manso Lorenzo, le Goubak® est un nouveau sport collectif sans contact.
- Ce sport sollicite la collaboration et l'adversité. Le fair-play fait partie intégrante de ce jeu.
- Ce sport se base sur 3 éléments originaux :
  - un terrain de jeu de forme circulaire, divisé en trois zones
  - un but central composé de trois montants verticaux placés aux coins d'un triangle équilatéral de 1m de côtés
  - un ballon de forme originale qui ressemble à un frisbee plus épais.
- 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 jeu dure 2 mi-temps de 15 minutes.
- L'objectif du jeu est d'atteindre 15 points.

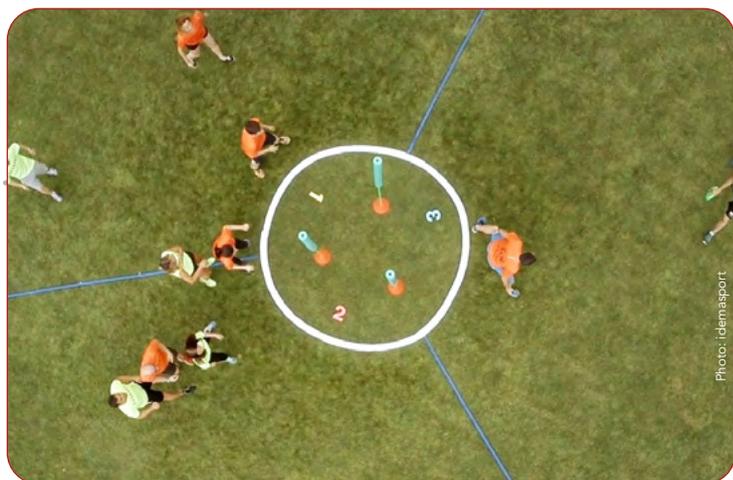


Photo: idemasport

### COMMENT MARQUER DES POINTS:

- Faire passer le ballon obligatoirement à travers 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). Il est également possible de faire perdre des points à l'équipe adverse en dégageant le ballon du pied 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 (source : idema.com)

### QUELQUES RÈGLES À RESPECTER

- Le joueur qui possède 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 rentrer à l'intérieur du 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.
- Le ballon doit être tenu et lancé de façon verticale (tranche vers le bas).
- 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. (source : idema.com)

[Clique ici pour découvrir ce jeu en image.](#)



Animagique



[www.animagique.be](http://www.animagique.be)