

Goubak® werd bedacht door Víctor Manso Lorenzo, docent lichamelijke opvoeding in Madrid. Het is een contactloze ploegsport waarbij je als team moet samenwerken en tevens de confrontatie met de tegenstander aangaat. Fair-play is daarbij van groot belang. Je moet snel en wendbaar zijn en punten van de tegenstander proberen afnemen. Het spel is opgebouwd rond 3 originele elementen: een nieuw cirkelvormig speelveld opgedeeld in drie zones; één centraal doel gevormd door drie verticale palen die samen een gelijkzijdige driehoek met zijdes van 1 m vormen; een speciaal gevormde bal. Goubak® is een ploegsport met twee gemengde teams van 5 spelers die het tegen elkaar opnemen op hetzelfde veld en rond hetzelfde centrale doel. Een wedstrijd bestaat uit twee speelhelften van elk 15 minuten. Het doel van het spel is om exact 15 punten te behalen (niet meer en niet minder) na 30 minuten spelen.

## OPSTELLING VAN HET SPELVELD EN HET NODIGE MATERIAAL



- 1 Goubak-bal
- 1 centrale cirkel met 3m diameter op de grond (cirkel afgebakend op de grond, grondmarkeringen, krijt)
- 3 palen van 2 tot 3 meter hoog geplaatst in de vorm van een gelijkzijdige driehoek met zijden van 1 m in het midden van de centrale cirkel
- Lijnen die het veld in 3 speelzones verdelen
- Grondmarkeringen die de waarde van elke zone aanduiden (1, 2 of 3 punten)
- Er zijn geen externe grenzen aan het speelveld

### Duur van het spel

2 x 15 minuten

## DOEL VAN HET SPEL: 15 PUNTEN BEHALEN EN BEHOUDEN

**Punten scoren :** Om punten te behalen, moet de bal tussen twee doelpalen worden gegooid en aan de andere kant van het doel worden opgevangen door een teamgenoot voordat de bal de grond raakt of door een tegenstander wordt onderschept. Het aantal punten dat je krijgt, hangt af van de zone waarin de bal wordt opgevangen (1, 2 of 3). **Punten verliezen :** Je kunt het andere team ook punten doen verliezen door de bal met de voet door de doelpalen te trappen (na een spelhervatting of na een fout van het andere team). Het aantal punten dat wordt afgetrokken, hangt ook hier af van de zone waarin jouw teamgenoot de bal opvangt (1, 2 of 3).

## SPELVERLOOP



- **Begin/spelherhvatting:** Na een goal mag het scorende team zelf kiezen of ze het spel hervatten door de bal te gooien of te trappen. Na een fout of wanneer je iemand van het andere team hebt "aangeraakt", wordt de bal al trappend opnieuw in het spel gebracht (de bal wordt op de grond gelegd).
- **De speler met de bal** mag zich enkel verplaatsen in de zone waarin hij de bal heeft opgevangen. Hij mag de bal maximaal 5 seconden vasthouden.
- **De spelers zonder bal** mogen vrij rondlopen maar mogen de centrale cirkel niet betreden.
- **De aangever** (diegene die de bal werpt of uittrapt) en de ontvanger moeten zich in 2 verschillende zones bevinden. **Een 1-2** is niet toegestaan.
- **Verticaal:** De bal moet opwaarts worden vastgehouden en gegooid (de smalle zijde verticaal).

• **Balbezit:** De tegenpartij kan de bal op verschillende manieren terugwinnen: ze onderscheppen de bal (alleen nadat de bal reeds door het doel is gevlogen), de bal raakt de grond, er wordt een fout begaan of de bal is na 5 passen niet door het doel gegaan. Een verdediger mag de bal pas onderscheppen nadat die door het doel is gevlogen (niet vroeger). Zo zorgen we ervoor dat alle spelers bij het spel worden betrokken zelfs de spelers met motorische beperkingen. Ze krijgen namelijk de kans om te scoren zonder dat een verdediger hen verhindert.

### Fouten:

- **Team in balbezit:** als het team een van de voorgaande regels niet respecteert, krijgt het andere team automatisch de bal.
- **Team zonder bal:** als het team zonder bal de passes of de bewegingen van het team in balbezit tijdens het spel verhindert (bv. voordat de bal door het doel is gevlogen), krijgt het team zonder bal een waarschuwing. Het team in balbezit mag de bal houden en brengt hem op dezelfde plek opnieuw in het spel door hem vanop de grond weg te trappen. Als het team zonder bal opnieuw fouten maakt en drie waarschuwingen heeft gekregen, worden er 2 punten afgetrokken.
- **Bij onsportief of respectloos gedrag:** de bal wisselt van team (indien het team dat in fout is de bal bezit) en het team dat de fout heeft begaan verliest 2 punten.

## EINDE VAN HET SPEL

Wanneer een team 15 punten heeft gescoord vóór het einde van het spel, moeten ze proberen dat aantal punten te behouden en enkel nog te scoren door te trappen in plaats van te gooien (zo worden er punten afgetrokken van de tegenpartij en worden er geen punten aan de eigen score toegevoegd). Als geen enkel team aan het einde van het spel 15 punten heeft, dan wint het team dat het dichtst bij de 15 punten is geraakt.

## EXTRA REGEL (OM HET SPEL MOEILIJKER TE MAKEN)

**Voordeel voor een team:** Tijdens een pas mag de ontvanger een tegenstander met de hand aantikken (net nadat hij de bal heeft ontvangen). Die tegenstander mag niet meer deelnemen aan het spel totdat zijn team de bal terug in bezit heeft.