

# FICHE PÉDAGOGIQUE

— Multisports —



**Le goubak est une activité sportive collective, mixte et sans contact qui peut se pratiquer dès l'âge de 7 ans. C'est une activité sportive développée par Victor Manso Lorenzo, professeur d'EPS espagnol. Le goubak repose sur 3 éléments :**

- **Un terrain de jeu circulaire, divisé en 3 zones.**
- **Une zone de but triangulaire composé de 3 montants.**
- **Un ballon à la forme originale, entre frisbee et ballon rond.**

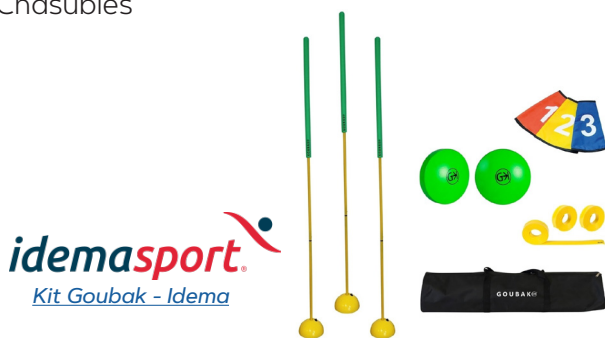
Le goubak est un sport dans lequel 2 équipes de 5 joueur-se-s s'affrontent. L'activité offre une possibilité de but à chaque angle du terrain avec sa zone de but en triangle, ce qui nécessite une vitesse de déplacement, de démarquage et des changements de direction rapides. Cette pratique sportive offre un nouveau terrain de jeu où il est primordial de gérer le scoring,

avec des points positifs et négatifs, et tendre vers la résolution des problèmes liés aux contraintes de la règle. Le goubak favorise les acquisitions motrices et les capacités tactico-mentales des jeunes joueur-se-s. Le goubak est une activité d'opposition par équipe, mixte et ludique.

## MATÉRIEL

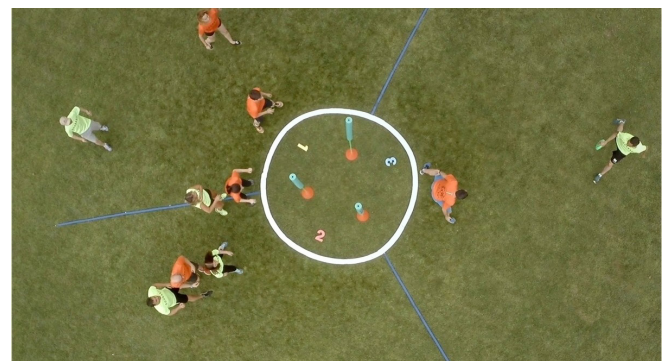
L'activité nécessite :

- 1 ballon
- 1 but = 3 montants avec base lestée (hauteur : 2.5m)
- Bandes de délimitation des zones (ou plots)
- Enveloppe pour plots numérotés ou craies
- Chasubles



## INTÉRÊTS ET BIENFAITS

- Développe la vision périphérique, la vitesse de réaction et l'utilisation de l'espace.
- Favorise la coopération et la tactique.
- Activité modulable, indoor/ outdoor, s'adapte au matériel à disposition (frisbee, ballon de rugby ou football en mousse).
- Pratique mixte / collective.
- Apprentissage du fair-play, du respect des règles.



## RÈGLES DE BASE

Deux équipes mixtes de 5 joueur·se·s s'affrontent sur deux mi-temps de 15 minutes. L'objectif est d'atteindre exactement 15 points à la fin des 30 minutes de jeu. L'engagement se fait par une balle en l'air au sein d'une zone.

### Le scoring :

Pour marquer des points, le ballon doit passer à travers deux montants du but et être récupéré par un·e coéquipier·e avant que le ballon ne touche le sol ou soit intercepté par un·e adversaire.

La zone dans laquelle se trouve la personne qui attrape la balle correspond au nombre de points marqués (1, 2 ou 3 points). Il est également possible de faire perdre des points à l'équipe adverse. En frappant la balle du pied, faire passer la balle entre 2 montants, la balle doit être attrapée par un·e coéquipier·e. (1,2 ou 3 points sont perdus par l'équipe adverse selon la zone de réception).

### Les déplacements :

La personne en possession de la balle peut se déplacer seulement dans la zone dans laquelle le ballon a été réceptionné. Les joueur·se·s sans ballon peuvent se déplacer librement. La personne qui passe et celle qui reçoit la balle doivent

être positionnées dans 2 zones différentes. Le redoublement de passe est interdit.

### Récupération :

L'équipe adverse peut récupérer le ballon de différentes manières :

- En interceptant la balle uniquement lorsqu'elle a franchi le but.
- Si le ballon touche le sol.
- Après 5 passes de l'équipe adverse sans avoir franchi le but.

### Fautes :

Lors d'une faute le jeu reprend par une passe, là où la faute a été commise.

S'il y a faute (entrave, gêne, contact physique) la balle va à l'adversaire. Si c'est l'équipe en défense qui commet une faute, il y a arrêt du jeu, la balle revient à l'endroit de la faute et le jeu reprend. En cas de fautes multiples ou de jeu dangereux la sanction est de -2 points au score.

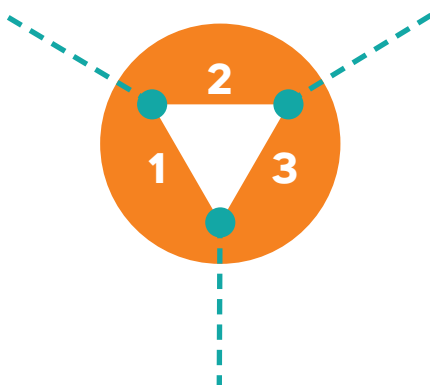
## RÔLE DE L'ANIMATEUR

Avant de commencer une opposition en match prévoir des situations de jeux afin d'appréhender l'envoi et la réception du ballon et la compréhension progressive des règles.

Il est important de favoriser la mise en réussite de chacun·e et d'adapter les règles, les situations aux niveaux des pratiquant·e·s. Il est possible de jouer avec différents ballons (en mousse, rond, ovale ou frisbee) et d'adapter les variables didactiques selon le niveau des joueur·e·se·s

## TERRAIN DE JEU ET AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Le goubak se joue sur un terrain circulaire, les trois montants qui forment le but sont placés aux coins d'un triangle équilatéral de 1m de côté. Une zone circulaire de 2 ou 3m de diamètre, infranchissable entoure la zone de but.



## SITUATIONS

Fiche pédagogique - Situation 1

[Passe, vise et va](#)

Fiche pédagogique - Situation 2

[Marque en base](#)

Fiche pédagogique - Situation 3

[GOU 10](#)

Fiche pédagogique - Situation 4

[Match d'initiation](#)