

# MATERIAL COMPLEMENTARIO

Manso-Lorenzo, V., Evangelio, C., Fraile-García, J., Ibaibarriaga, A., & González-Víllora, S. (2022). Goubak y el Modelo de Educación Deportiva: recursos prácticos centrados en el alumnado. *Revista Española de Educación Física y Deportes* 436 (2), 35-49. [https://doi.org/10.55166/reefd.vi436\(2\).1047](https://doi.org/10.55166/reefd.vi436(2).1047)

Agradecemos la descarga de este documento, el interés mostrado nos hace seguir trabajando con motivación día a día. Para un uso correcto y adecuado de los recursos aquí recopilados, aconsejamos la lectura del artículo:

## **Goubak y el Modelo de Educación Deportiva: recursos prácticos centrados en el alumnado**

Disponible en: [ResearchGate](#) y [REEFD](#)

Cualquier duda, podremos atenderla en [goubaksport@gmail.com](mailto:goubaksport@gmail.com) y/o a través de nuestras redes sociales como [Twitter](#), [Instagram](#) o [Facebook](#). Para más información y recursos de interés [www.goubaksport.com](http://www.goubaksport.com) y [YouTube](#).

¡Muchas gracias!

# ÍNDICE

1 Ficha identificativa de grupo.....	3
2 Roles de cada grupo.....	4
5 Banco de recursos del preparador físico.....	7
6 Banco de recursos del entrenador.....	8
21 Ficha anotador.....	23
22 Calendario de partidos durante la Temporada.....	24
24 Registro de equipos.....	26
25 Ficha resumen categorías cuantificables durante los partidos de Goubak.....	27
26 Ficha resumen puntos durante la temporada.....	28
27 Rúbricas de autoevaluación.....	29
29 Cuestionario.....	31

**FICHA IDENTIFICATIVA DE GRUPO**NOMBRE:COLOR:GRITO DE GUERRA / LEMA:ESCUDO

ENTRENADOR/A

Nombre:

Sustituto/a:

CAPITÁN/A

Nombre:

Sustituto/a:

PREPARADOR/A FÍSICO

Nombre:

Sustituto/a:

ÁRBITRO/A

Nombre:

Sustituto/a:

ANOTADOR/A

Nombre:

Sustituto/a:

**GOUBAK** 

## PREPARADOR/A FÍSICO/A

El preparador/a físico/a se asegura que el grupo está preparado físicamente para participar activamente en las prácticas y los juegos. Dirige y demuestra los ejercicios y los calentamientos de manera segura y apropiada para el grupo completo.

### ¿Qué tengo que hacer?

-  Dirigir al grupo en el calentamiento de cada sesión, conociendo las posibilidades de los compañeros/as.
-  Preparar al grupo físicamente antes y después de la práctica de la actividad, y realizar pausas para estirar o hidratarse si el equipo lo requiere. Colaborar con el entrenador/a para organizar el entrenamiento.
-  Utilizar el marcador durante los partidos cuando su equipo arbitra.

### ¿Cómo puedo hacerlo?

-  Utilizando actividades del banco de recursos.
-  Motivando a mis compañeros/as. Siempre con respeto e ilusión por mejorar.
-  Demostrando y enseñando la técnica correcta en ejercicios de calentamiento y preparación física.

**GOUBAK®**

## ENTRENADOR/A

Los entrenadores/as de los grupos organizan las sesiones de práctica o los entrenamientos. Trabajan en colaboración con otros compañeros/as (capitán/a, preparador/a físico/a...) para encontrar maneras de prepararse mejor para los próximos encuentros.

### ¿Qué tengo que hacer?

-  Diseñar y/o aplicar ejercicios en entrenamientos, ayudando a los jugadores/as a mejorar en el juego.
-  Dar a todos los miembros del grupo el mismo tiempo de juego durante los partidos y ejercicios, conociendo sus virtudes y posibilidades de mejora. (Realizar cambios).
-  Organizar a los jugadores/as antes de un partido y preparar las estrategias junto con su grupo.

### ¿Cómo puedo hacerlo?

-  Conociendo las normas del Goubak.
-  Utilizando actividades del banco de recursos.
-  Motivando a los jugadores/as, reconociendo sus virtudes y posibilidades de mejora.

**GOUBAK®**

## ÁRBITRO/A

El árbitro/a asegura la participación de todos los jugadores/as dentro de lo establecido por las reglas, de la manera más justa posible. Es posible porque conoce y usa las reglas correctamente. Por lo tanto, evita dar a un grupo o participante alguna ventaja sobre otros injustamente.

### ¿Qué tengo que hacer?

-  Estudiar y comprender las reglas del Goubak, para aplicarlas de forma correcta.
-  Comenzar los partidos a tiempo y colaborar con el anotador/a para el registro de datos.
-  Explicar mis decisiones, ser justo e imparcial con los grupos y felicitarlos o sancionar conductas no deportivas.

### ¿Cómo puedo hacerlo?

-  Conociendo en profundidad el reglamento del Goubak.
-  Concentrándome durante el partido para dar lo mejor de mí mismo y aplicar el reglamento.
-  Siendo justo/a, respetuoso/a y demostrando saber hablar con los capitanes/as de los grupos.

**GOUBAK** 

## ANOTADOR/A

Los deportistas y sus grupos buscan participar de la mejor manera en los partidos. Esto se refleja en los resultados de los encuentros. Los anotadores/as se aseguran que los resultados de los eventos sean registrados completamente y con exactitud. Esta información es necesaria para demostrar a la liga o al campeonato, la posición del grupo, al igual que las estadísticas del mismo y las de los participantes.

### ¿Qué tengo que hacer?

-  Preparar y usar la hoja de anotación correcta.
-  Anotar la ausencia de algún jugador/a, y registrar las estadísticas que logren.
-  Estar concentrado durante el partido (colaborando con el árbitro/a) e informar de los resultados.

### ¿Cómo puedo hacerlo?

-  Conociendo en profundidad el reglamento del Goubak y colaborando con el árbitro/a.
-  Rellenando correctamente las hojas de anotación.
-  Demostrando agilidad matemática.

**GOUBAK** 

## CAPITÁN/A

Será el alma del grupo, motivando y representando a su grupo cuando sea necesario. Escuchará a sus compañeros/as para apoyarles o trasladar dudas o quejas. Solamente el capitán tendrá la oportunidad de dialogar con el árbitro, siempre con respeto. Además será el encargado del material durante las clases.

### ¿Qué tengo que hacer?

-  Ser el encargado del material necesario en cada sesión.
-  Conocer las opiniones de mis compañeros/as, motivarlos, y hablar o mediar con respeto y empatía.
-  Dialogar con el árbitro/a si fuera necesario para encontrar soluciones durante el partido.

### ¿Cómo puedo hacerlo?

-  Transportando y organizando el material a utilizar en cada sesión.
-  Demostrando empatía, ganas por solucionar problemas y respeto por los demás.
-  Siendo ejemplo de buena actitud al hablar con el árbitro/a y encontrar soluciones para el grupo.

**GOUBAK®**

## JUGADOR/A

Participar en deportes puede ser algo muy bueno. Es muy frecuente ser miembro de un grupo, y cada jugador/a, con sus diferencias, debe intentar ayudar y trabajar duro durante entrenamientos y partidos. Los buenos jugadores siempre tratan de mejorar su juego. Esto se alcanza al aprender más acerca del juego y practicar las destrezas del mismo (historia, reglas, estrategias, preparación física).

### ¿Qué tengo que hacer?

-  Ser positivo y participar en todas las clases, estando preparado para jugar.
-  Apoyar y animar a mis compañeros/as de grupo, comprendiendo sus capacidades y limitaciones.
-  Jugar limpio respetando las reglas, al árbitro/a y al rival, dándole la mano al finalizar el partido.

### ¿Cómo puedo hacerlo?

-  Jugando lo mejor posible cada partido, dando lo mejor de mí mientras disfruto del juego.
-  Animando a mis compañeros/as en todo momento.
-  Siendo responsable de mi comportamiento, recordando que solo el capitán/a habla con el árbitro/a.

**GOUBAK®**

Ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos

Tobillos, rodillas, caderas, muñecas, hombros, cuello. Zancadas amplias y rotación de tronco (de un lado al otro de la pista. Ida y vuelta). Molinos (10 repeticiones).

Juegos para entrar en calor / aumento de pulsaciones

Araña peluda (las frutas, muralla, bulldog...). Piedra, papel o tijera (parejas, relevos...). Pelota sentada. Cara o cruz. Las 4 esquinas (5 grupos o 5 personas). Balón prisionero a 4 bandas. Pilla-pilla con balón. Tulli-pan. Come-cocos (por encima de las líneas del campo). Corta hilos. Retos con combas. La cadena (hasta 5 personas por cadena). 1X2 (pequeños grupos). AEIOU (pequeños grupos). 5 burpees. Juegos inventados.

Estiramientos estáticos

De manera puntual para evitar lesiones. Aprovechando tiempos de descanso entre ejercicios intensos.



## ENTRENADORES/AS

## BANCO DE RECURSOS

1. Juego modificado para aprender a LANZAR Y RECEPCIONAR

**EL RONDO:** en pequeños grupos, forman un círculo. En el centro, se ubica una persona. Deberá pasar el balón de Goubak a un compañero/a del círculo y éste devolverle al centro de nuevo. ¿Cuántas vueltas da el balón sin caerse?

**VARIANTES:** por cada vuelta que de el balón al círculo, todos dan un paso hacia atrás, menos la persona del centro. De tal forma que el círculo se va agrandando y aumenta la dificultad.

Organización

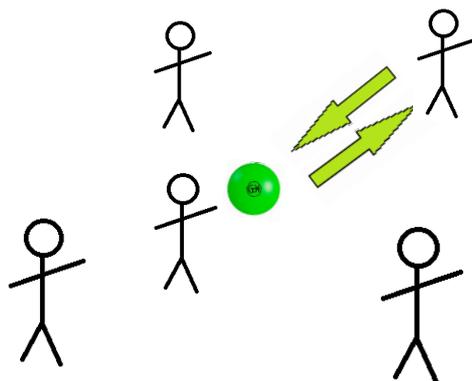
Pequeños grupos / círculo

Material

Balones de Goubak

Tiempo

5'-10'



GOUBAK®

## ENTRENADORES/AS

## BANCO DE RECURSOS

1. Juego modificado para aprender a LANZAR Y RECEPCIONAR

**EL RELOJ:** juegan 2 grupos juntos. 1 grupo se sitúa en círculo pasándose el balón de Goubak e irán contando las vueltas que dan. Mientras el otro grupo, realizarán carreras por relevos. ¿cuántas vueltas da el balón? ¿cuántas carreras hace el otro grupo?

**VARIANTES:** A medida que se da una vuelta al círculo, dan un paso atrás y el círculo se va agrandando.

Organización

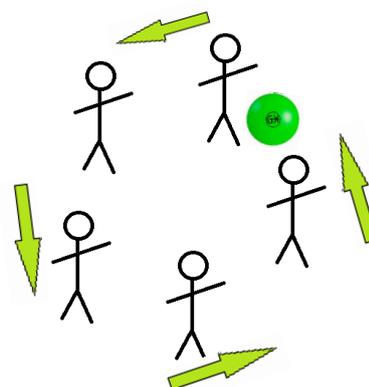
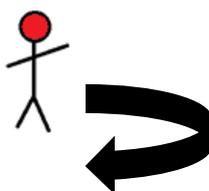
Pequeños grupos

Material

1 balón de Goubak

Tiempo

10'



GOUBAK®

## ENTRENADORES/AS \_\_\_\_\_

## BANCO DE RECURSOS

1. Juego modificado para aprender a LANZAR Y RECEPCIONAR

**THROWBALL VERDE:** cada grupo se distribuye en un campo dividido por una red. De tal forma que tengan que pasarse el balón de un lado a otro. Para conseguir punto, el balón debe caer al suelo. Todos los lanzamientos deberán superar la red en trayectoria ascendente. Jugarán 2 contra 3 o 3 contra 3 (depende de los integrantes de cada grupo).

**VARIANTES:** sin red, usando línea en suelo y altura de la canasta como referencia. Jugar 2 grupos.

Organización

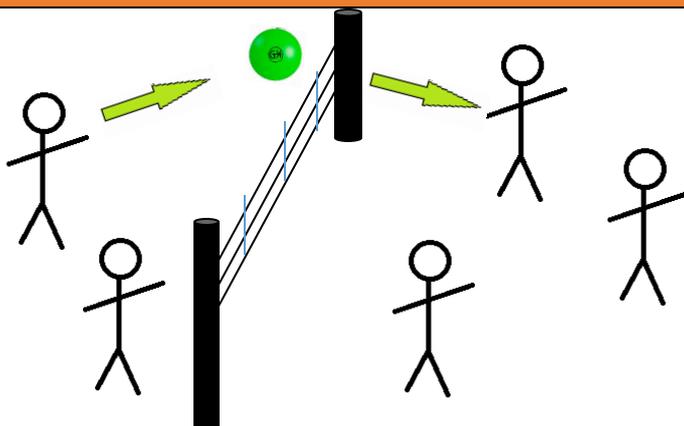
Pequeños grupos

Material

1 Balón Goubak –red/ grupo

Tiempo

10´-15´

**GOUBAK®**

## ENTRENADORES/AS \_\_\_\_\_

## BANCO DE RECURSOS

1. Juego modificado para aprender a LANZAR Y RECEPCIONAR

**DISCO-GOLF:** cada grupo juega en su zona. Dentro del grupo se forman parejas, o parejas y un trío. Se distribuye conos con aros encima. El objetivo es completar el recorrido diseñado libremente lanzando el balón de Goubak y siendo atrapado al atravesar el aro por su compañero/a. La distancia de lanzamiento será de 5 zancadas. Todos deberá participar. Se irán turnando.

**VARIANTES:** cambiar recorrido. 10 zancadas.

Organización

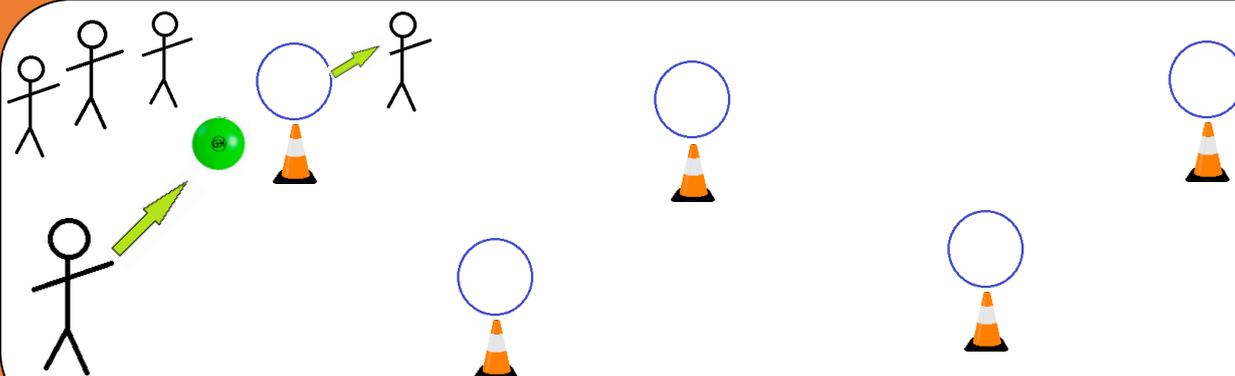
Pequeños grupos

Material

1 balón G., 5 conos, 5 aros

Tiempo

10´

**GOUBAK®**

## ENTRENADORES/AS

## BANCO DE RECURSOS

1. Juego modificado para aprender a PATEAR EL BALÓN

**BÉISBOL-PIE:** similar al Béisbol. Dos grupos juegan a conseguir más carreras que el contrario. No hay "pitcher", el balón de Goubak será golpeado desde el suelo, quieto, vertical. El grupo contrario tendrá que realizar tres pases seguidos, sin caer al suelo (pie-mano) para anular la carrera del rival. Cuando todo el grupo haya participado, cambio de roles.

**VARIANTES:** Se puede anular carrera si se atrapa balón al vuelo + 1 pase (pie-mano).

Organización

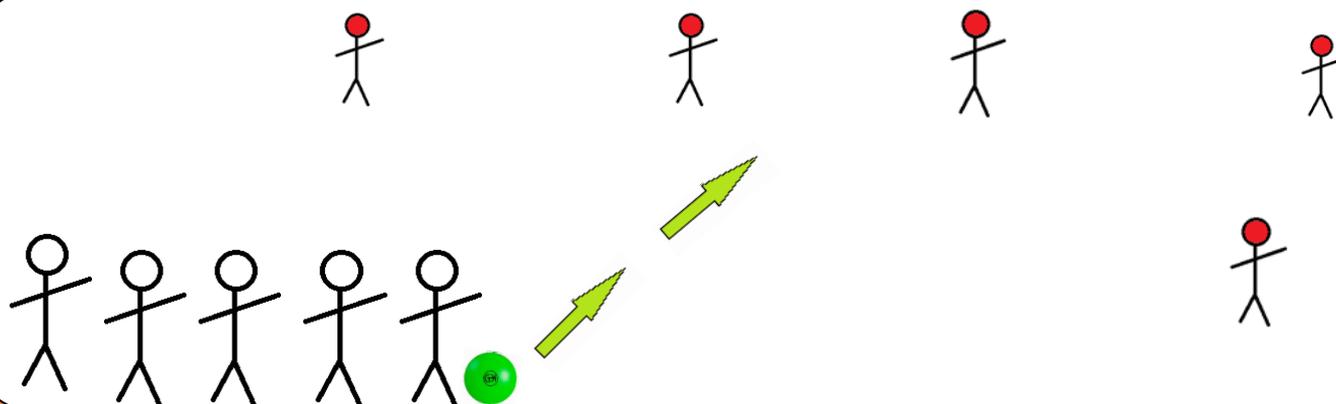
Pequeños grupo / partidos

Material

Balones de Goubak / bases

Tiempo

15'-20'

**GOUBAK®**

## ENTRENADORES/AS

## BANCO DE RECURSOS

1. Juego modificado para aprender a PATEAR EL BALÓN

**FUT-TENIS:** similar al fútbol tenis, pero para pasar el balón de Goubak al otro campo, primero se recepciona con las manos y luego se golpea con el pie. Obligatorio hacer 3 pases a compañeros/as, todo mediante golpes con el pie.

**VARIANTES:** primero juega cada grupo en su zona. Luego pueden jugar 2 grupos juntos. Subir o bajar altura de red, o sin red (línea en suelo).

Organización

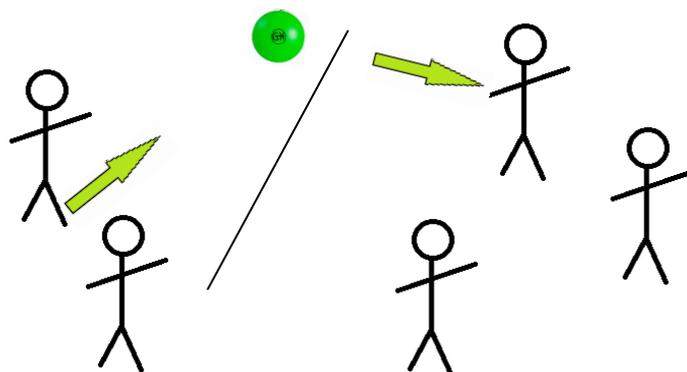
Pequeños grupos

Material

1 Balón Goubak –red/ grupo

Tiempo

10'-15'

**GOUBAK®**

## ENTRENADORES/AS \_\_\_\_\_

## BANCO DE RECURSOS

1. Juego modificado para aprender a PATEAR EL BALÓN

**LOS BOLOS:** cada grupo ubica un conjunto de bolos sobre unos ladrillos de psicomotricidad a una distancia de 15 zancadas. Por turnos, deberán jugar a derribar los bolos mediante pateos del balón de Goubak en estático, vertical, en el suelo. ¿Cuántos bolos somos capaces de derribar?

**VARIANTES:** aumentar la altura de los bolos poniendo debajo más ladrillos de psicomotricidad. Aumentar la distancia a 20 zancadas.

Organización

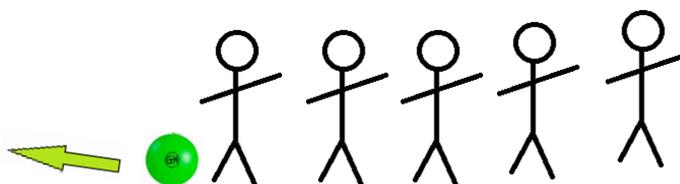
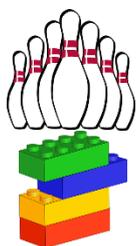
Pequeños grupos

Material

1 balón G., ladrillos, bolos

Tiempo

10'-15'

**GOUBAK®**

## ENTRENADORES/AS \_\_\_\_\_

## BANCO DE RECURSOS

1. Juego modificado para aprender a PATEAR EL BALÓN

**MINI FÚTBOL ADAPTADO:** primero jugará cada grupo en su zona. 2 contra 2 o 2 contra 3. En un campo de mini-fútbol, hay que intentar marcar gol en las mini-porterías. Si tengo el balón no me puedo mover. Paso el balón golpeando con el pie. Atrapo con las manos. No me pueden quitar el balón. Si el balón cae al suelo o hay gol, cambio de posesión.

**VARIANTES:** jugar 2 grupos.

Organización

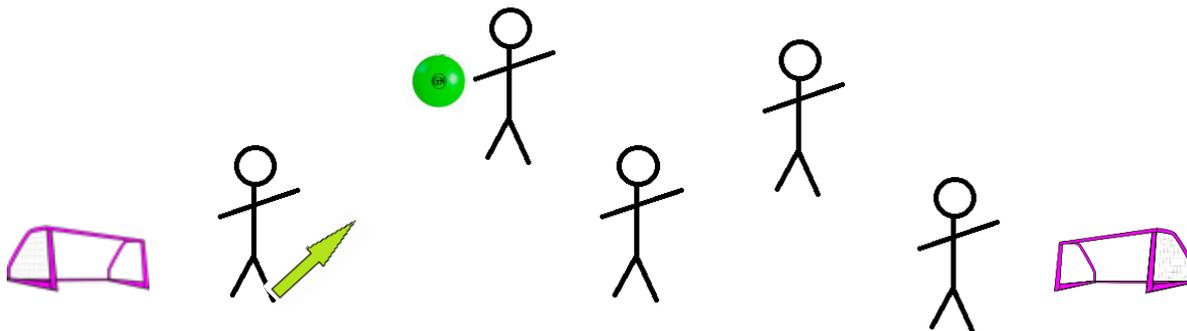
Pequeños grupos

Material

1 balón G., -2 mini porterías

Tiempo

10'-15'

**GOUBAK®**

## ENTRENADORES/AS

## BANCO DE RECURSOS

2. Juego modificado para aprender "PASE SEGURO" (Oposición Regulada)

**ULTIMATE ADAPTADO:** jugarán 2 grupos juntos. En un campo de baloncesto. El objetivo es llegar mediante pases, a la zona de punto. Con balón NO puedo moverme. Si recibe un compañer/a dentro, punto y cambio de posesión. El grupo contrario DEJA JUGAR hasta que el grupo con balón atraviesa la mitad del campo. Si atraviesa mitad de campo, SI PUEDEN INTERCEPTAR EN EL AIRE.

VARIANTES: con balón se puede dar 1 paso.

Organización

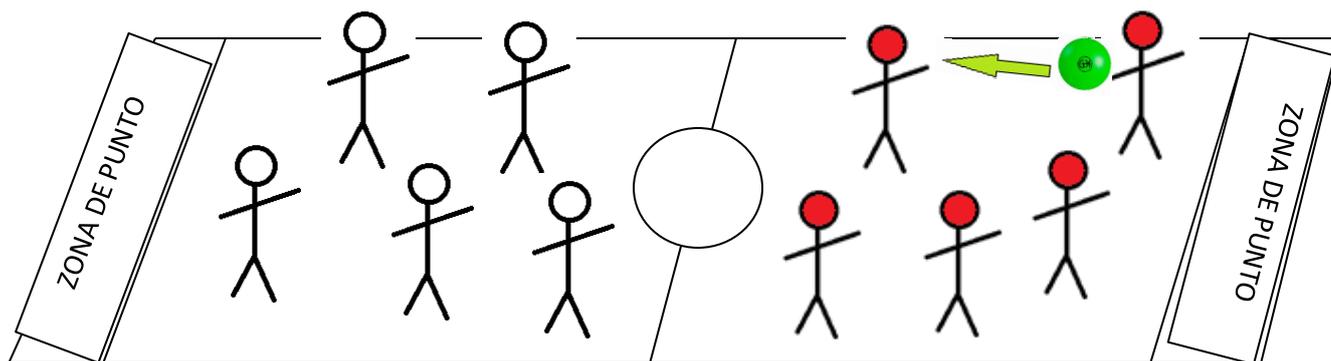
Pequeños grupos

Material

1 balón de G., por partido

Tiempo

10'-15'



**GOUBAK®**

## ENTRENADORES/AS

## BANCO DE RECURSOS

2. Juego modificado para aprender "PASE SEGURO" (Oposición Regulada)

**VOLEI-ESPÍA:** 2 grupos juegan en un campo de Voleibol. Cada grupo en un campo, menos dos personas que estarán en el campo contrario. El objetivo es pasar el balón al otro lado y que lo atrape un compañero/a "espía" (punto). Solo podrán interceptar el balón, cuando cruce por encima de la red, antes no. Si balón cae al suelo o se consigue punto, cambio. Obligatorio dar 3 pases. No se puede mover con balón.

VARIANTES: cambiar altura de la red.

Organización

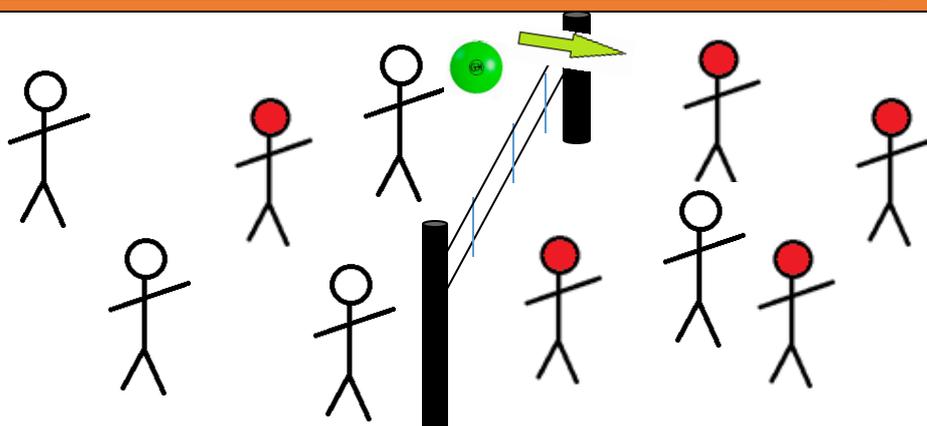
Partido 2 grupos

Material

1 balón de Goubak, 1 red

Tiempo

10'-15'



**GOUBAK®**

## ENTRENADORES/AS

## BANCO DE RECURSOS

2. Juego modificado para aprender "PASE SEGURO" (Oposición Regulada)

**10 PASES:** 2 grupos juegan en torno a un círculo prohibido (centro o bombilla de cancha baloncesto). El grupo con balón intentará dar 10 pases seguidos. Si los pases los da alrededor del círculo, el otro grupo DEJA JUGAR. Si el pase atraviesa el círculo, el otro grupo PUEDE CORTAR PASE. Es punto si consiguen 10 pases PERO es obligatorio hacer 1 pase atravesando círculo. Si balón cae al suelo o es cortado correctamente, cambio de posesión.

VARIANTES: mismo juego pero con 5 pases.

Organización

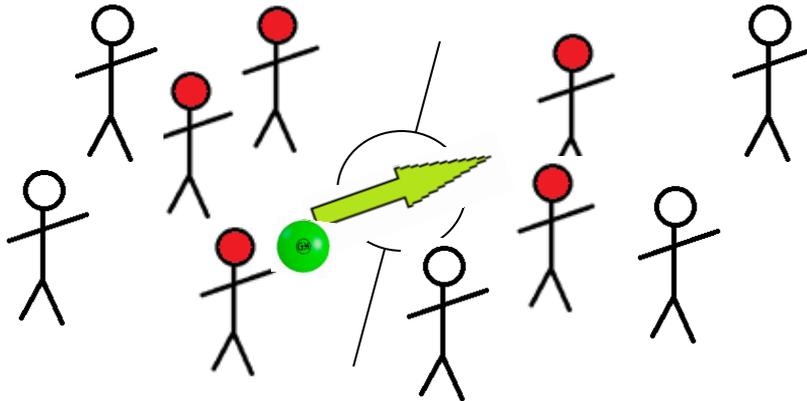
Pequeños grupos

Material

Balones Goubak / círculos

Tiempo

15'-20'



**GOUBAK®**

## ENTRENADORES/AS

## BANCO DE RECURSOS

2. Juego modificado para aprender "PASE SEGURO" (Oposición Regulada)

**ARO-MÓVIL:** similar al cestomóvil. Habrá dos compañeros/as con dos aros sujetos por encima de la cabeza, se irán moviendo dentro del área de la canasta. Los grupos intentarán conseguir punto atravesando el balón el aro y cuando atraviesa lo atrape un compañero. SOLAMENTE se puede quitar el balón, cuando cruce el aro. Si cae al suelo el balón o consiguen punto cambio de posesión.

VARIANTES: aros más grandes, sin moverse al tener el balón...

Organización

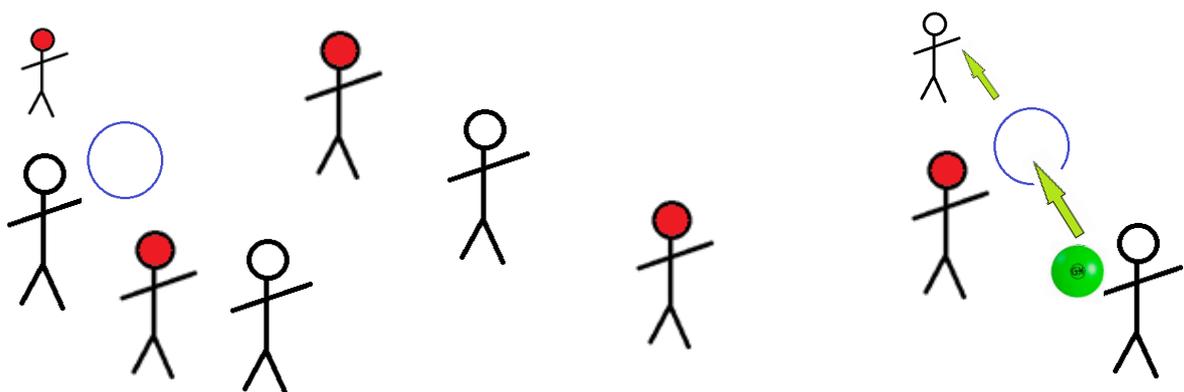
Partido 2 grupos

Material

2 aros, 1 balón de Goubak

Tiempo

10'-15'



**GOUBAK®**

## ENTRENADORES/AS

## BANCO DE RECURSOS

3. Juego modificado para aprender la regla de "LA VENTAJA"

**PILLA-PILLA POR PAREJAS:** 2 parejas la ligan. Cada pareja con un balón. Tendrán que hacerse pases. Si al recibir balón, puede dar un solo paso (pivotar) y tocar a un compañero/a, le elimina. Compañero/a eliminado vuelve a jugar cuando eliminan a otro. Como mucho, habrá 2 compañeros/as eliminados al mismo tiempo. Después de eliminar, se re-inicia juego con patada de balón estático, vertical, en suelo para pasar al compañero/a.

VARIANTES: Utilizar 3 o 4 parejas.

Organización

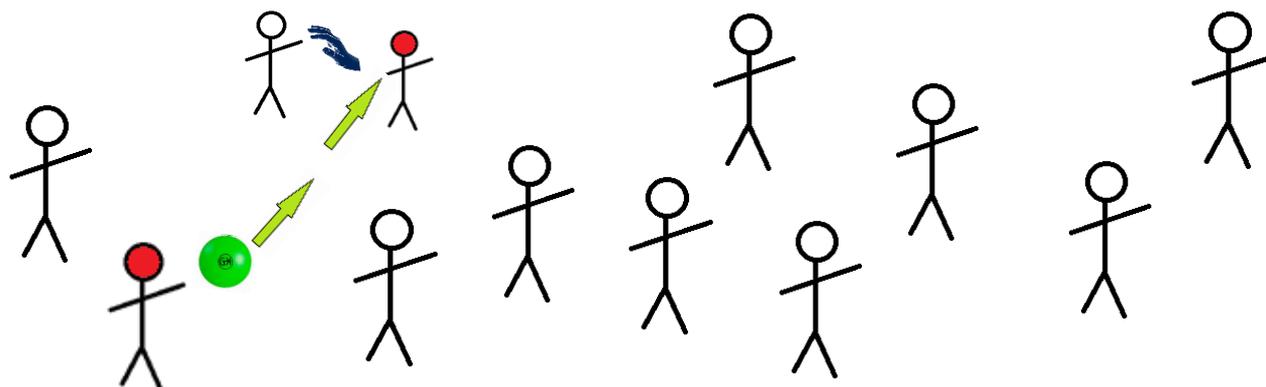
Toda la clase

Material

1 balón Goubak por pareja

Tiempo

5'-10'



**GOUBAK®**

## ENTRENADORES/AS

## BANCO DE RECURSOS

3. Juego modificado para aprender la regla de "LA VENTAJA"

**BALÓN PRISIONERO:** cada grupo juega en su zona a balón prisionero. 2 compañeros/as la ligan. 1 en el cementerio y otro en el medio, junto al resto de compañeros/as. Para eliminar a las personas que estén en el centro, el compañero/a del cementerio tiene que pasar al compañero del medio y éste, cuando recibe el balón, tocar pivotando a alguien. Si le da, al cementerio.

VARIANTES: jugar con más grupos.

Organización

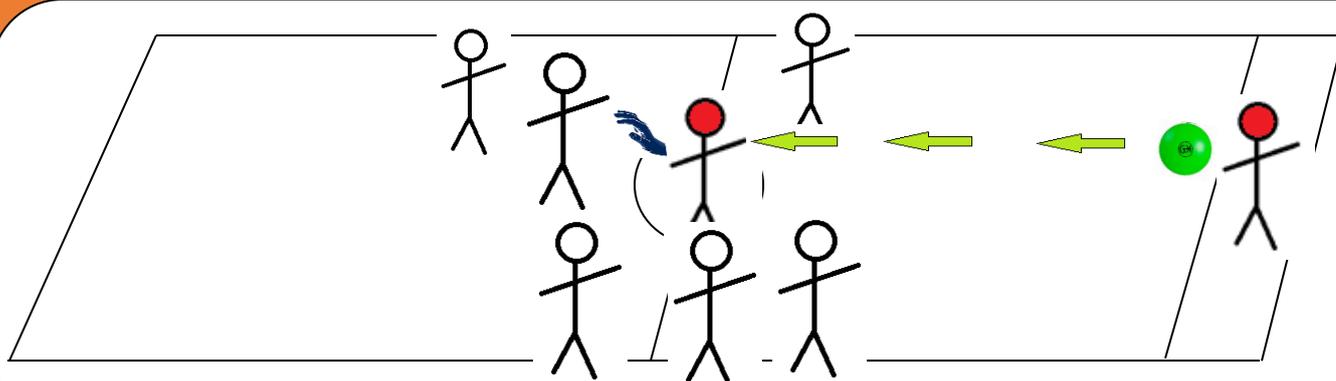
Pequeños grupos

Material

1 balón de Goubak

Tiempo

10'-15'



**GOUBAK®**

## ENTRENADORES/AS

## BANCO DE RECURSOS

3. Juego modificado para aprender la regla de "LA VENTAJA"

**PIES QUIETOS:** todos en círculo. Un compañero/a lanza el balón hacia arriba diciendo un nombre. Salen corriendo menos la persona con ese nombre que atrapa el balón y grita "pies quietos". Intentará pasar a un compañero que esté cerca de otro (a un paso o menos) para eliminarle. Si le elimina (toca), comienza el juego de nuevo. ¿Cuántas veces elimino?

**VARIANTES:** jugar por parejas a eliminar a otras parejas.

Organización

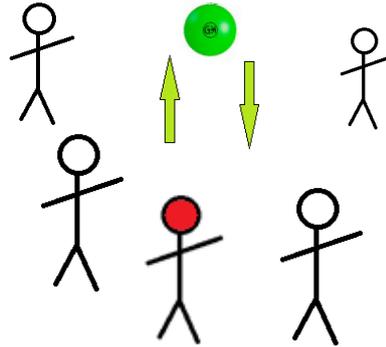
Pequeños grupos

Material

1 balón de Goubak

Tiempo

10'

**GOUBAK®**

## ENTRENADORES/AS

## BANCO DE RECURSOS

3. Juego modificado para aprender la regla de "LA VENTAJA"

**EL ESCONDITE INGLÉS:** en grupo, un compañero/a la liga mirando a la pared, el resto de los compañeros/as avanzan hasta que se dé la vuelta cuando termina de cantar. Para hacer retroceder a alguien, lanzará el balón, quien lo atrape (obligatorio atrapar) estará eliminado/a pero si es capaz de tocar, pivotando, a alguien cerca, elimina al otro compañero/a. Cuando se elimina comienza de nuevo.

**VARIANTES:** estrechar el campo para que estén más juntos.

Organización

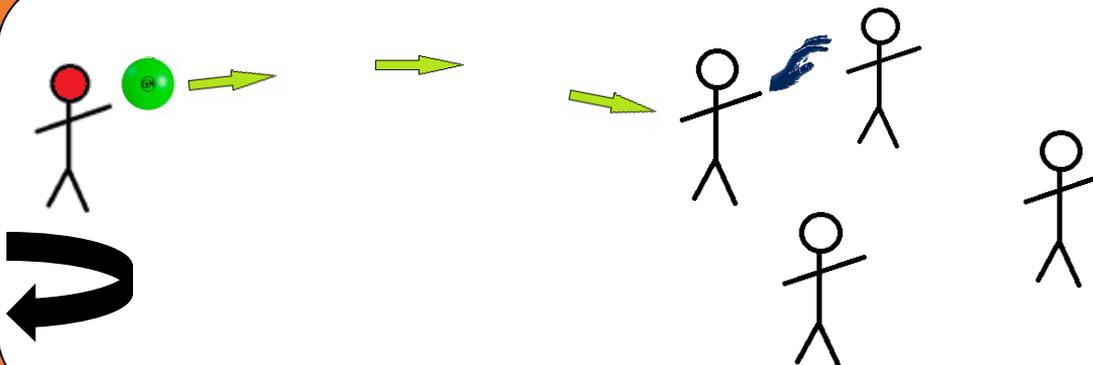
Pequeños grupos

Materia

1 balón de Goubak

Tiempo

10'

**GOUBAK®**

## ENTRENADORES/AS \_\_\_\_\_

## BANCO DE RECURSOS

4. Juego modificado para aprender a PASAR ("no chicle", # zona, posesión)

**LOS TRIÁNGULOS LOCOS:** 1 grupo en un campo de Goubak, sin portería pero con área central y 3 zonas dibujadas. Realizar pases imaginándose que cada persona es un vértice de un triángulo. Para que los pases sean correctos, cada vértice (compañero/a) estará en una zona diferente. Deberán pasar en - 5 segundos y realizar jugadas de hasta 5 pases. ¿Cuántos triángulos hacéis?

**VARIANTES:** Decir en voz alta al recibir el balón, el tipo de triángulo que se ha formado (equilátero, isósceles o escaleno).

Organización

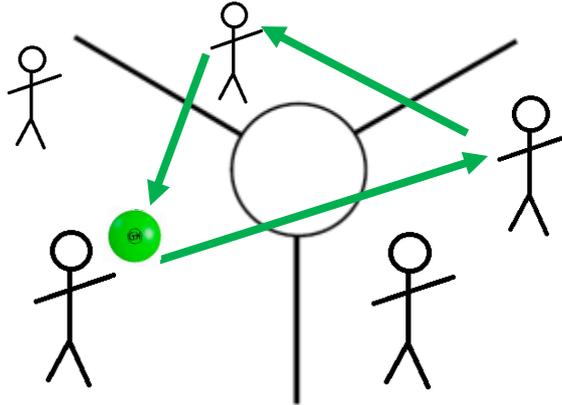
Pequeños grupos

Material

1 balón y 1 campo por grupo

Tiempo

10'

**GOUBAK®**

## ENTRENADORES/AS \_\_\_\_\_

## BANCO DE RECURSOS

4. Juego modificado para aprender a PASAR ("no chicle", # zona, posesión)

**REMOLINO:** 1 grupo, alrededor de la portería, distribuido en las 3 zonas del campo de Goubak. Tendrán que andar formando UN CÍRCULO alrededor de la portería mientras se pasan el balón. Pero ¡cuidado!, que no puedo hacer chicle, tengo que pasar a una zona diferente y hacerlo en menos de 5 segundos.

**VARIANTES:** cambiar de sentido a la de 3.

Organización

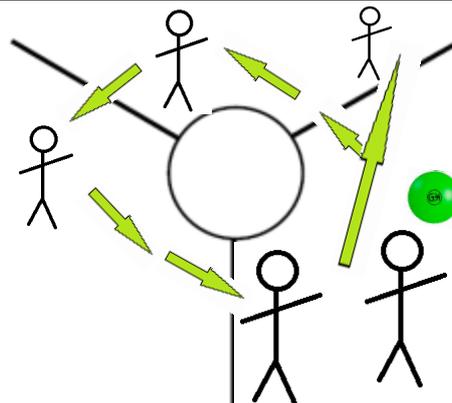
Pequeños grupos

Material

1 balón 1 campo de Goubak

Tiempo

10'

**GOUBAK®**

## ENTRENADORES/AS

## BANCO DE RECURSOS

## 4. Juego modificado para aprender a PASAR ("no chicle", # zona, posesión)

**EL RELOJ 3.0:** 2 grupos. Jugará el grupo en el campo de Goubak. Alrededor de la portería. Distribuidos en las 3 zonas. Deberán hacerse pases respetando la regla del "no chicle", la regla de diferente zona y en menos de 5 segundos. Podrán moverse con el balón, pero solo dentro de una zona. Mientras el otro grupo hacen carreras de relevos. ¿Cuántos pases dáis sin cometer faltas?

VARIANTES: distancia a recorrer mayor.

Organización

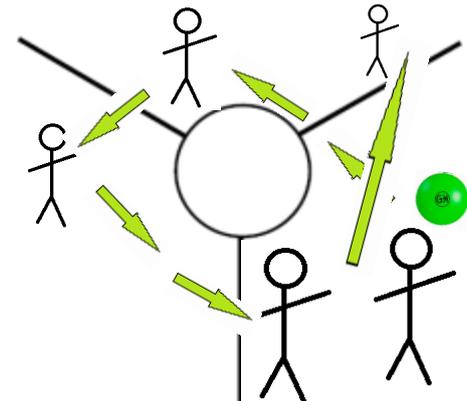
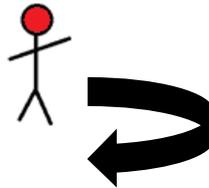
2 grupos

Material

1 balón 1 campo de Goubak

Tiempo

10'-15'



GOUBAK®

## ENTRENADORES/AS

## BANCO DE RECURSOS

## 4. Juego modificado para aprender a PASAR ("no chicle", # zona, posesión)

**BOMBA:** un compañero/a del grupo, se sitúa en el interior del círculo, con la cuenta atrás (con brazos muestra el tiempo que queda). El resto del grupo irá haciendo pases respetando las tres reglas "no chicle", pasar a diferente zona y en menos de 5 segundos. ¿A quién le pilla le termina explotando?

VARIANTES: cambiar de compañero/a del centro, hacerlo más rápido, más despacio, pases más lejanos...

Organización

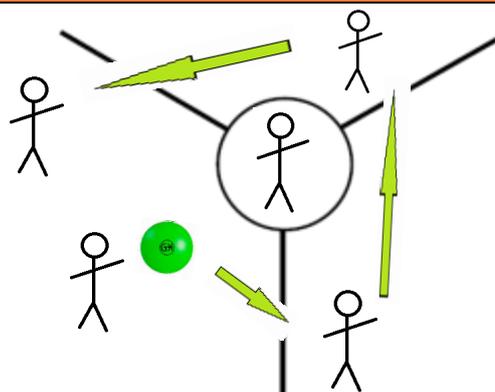
Pequeños grupos

Material

1 balón 1 campo de Goubak

Tiempo

10'



GOUBAK®

## ENTRENADORES/AS \_\_\_\_\_

## BANCO DE RECURSOS

5. Juego modificado para aprender a PUNTUAR

**NO HAY FUERAS:** 1 grupo en un campo de Goubak, con portería incluida. Intentar hacer jugadas (hasta 5 pases y con 5'' de posesión individual) y conseguir atravesar el balón por la portería. El pase número 5, como mucho, será el pase del punto, pero se puede puntuar antes. Cuanto más lejos y más solo esté el jugador/a que recibe balón, mejor ¿qué tipo de triángulo se necesita para conseguir puntos lejanos? **OBLIGATORIO:** cuando conseguimos punto, empezar de nuevo jugada desde **POSICIONES INICIALES**, nos imaginamos un círculo exterior, salimos y avanzamos hacia la portería.

Organización

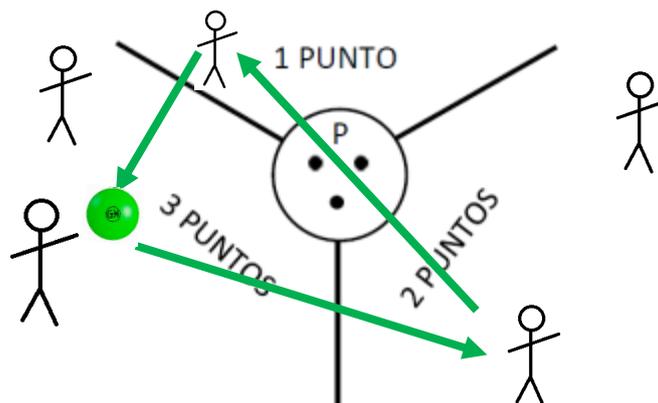
Pequeños grupos

Material

1 balón y 1 campo por grupo

Tiempo

10'

**GOUBAK®**

## ENTRENADORES/AS \_\_\_\_\_

## BANCO DE RECURSOS

5. Juego modificado para aprender a PUNTUAR

**COMECOCOS:** cada grupo en su zona. Con dos ladrillos de psicomotricidad y dos picas, forman una portería. Todos se pasan el balón libremente, moviéndose por el campo, el que la liga quitará el balón cuando cruce la portería. Si consiguen puntuar (atrapar el balón cuando cruce la portería), continúa ligando el mismo/a. De lo contrario, cambio.

**VARIANTES:** construir 2 o 3 porterías por el espacio.

Organización

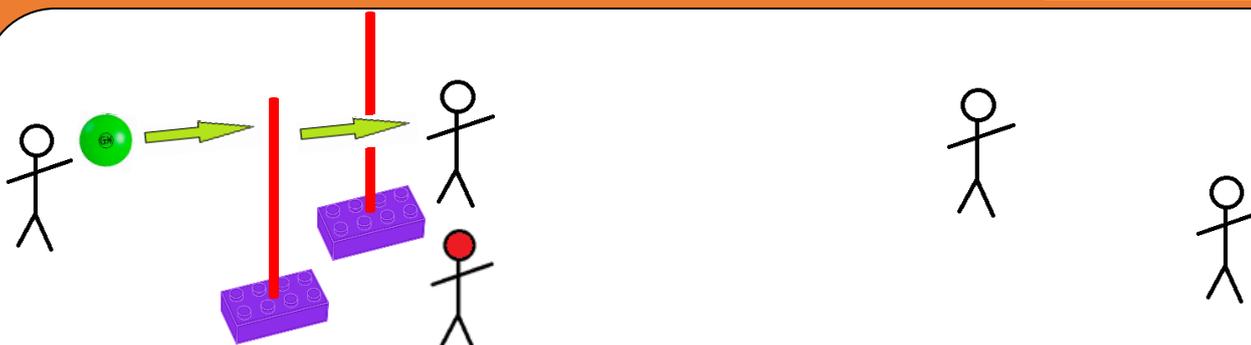
Pequeños grupos

Material

Picas, ladrillos, 1 balón G.

Tiempo

10'

**GOUBAK®**

## ENTRENADORES/AS

## BANCO DE RECURSOS

5. Juego modificado para aprender a PUNTUAR

**MAREITO:** en grupo, todos los compañeros ubicados alrededor de la portería, y un compañero/a la liga. Nadie pisa el círculo central. Deben hacer pases (hasta 5), y procurar hacer punto, si el que la liga intercepta cuando el balón cruza la portería, cambio de rol. **OBLIGATORIO:** cuando conseguimos punto, empezar de nuevo jugada desde POSICIONES INICIALES, nos imaginamos un círculo exterior, salimos y avanzamos hacia la portería.

**VARIANTES:** la ligan 2.

Organización

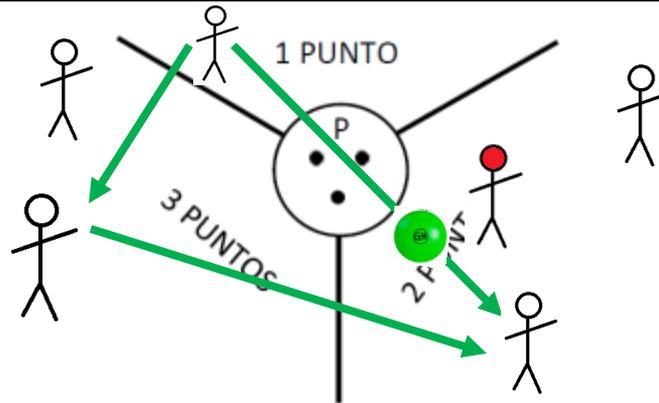
Pequeños grupos

Material

1 balón 1 campo de Goubak

Tiempo

10'



**GOUBAK®**

## ENTRENADORES/AS

## BANCO DE RECURSOS

5. Juego modificado para aprender a PUNTUAR

**VACIAR EL CAMPO:** el grupo se divide en dos partes. Puede ser 2 y 3, o 3 y 3 si son más de 5. Jugarán a vaciar el campo de Goubak de diferentes objetos (pompones, discos voladores, balón de Goubak, pelotas...). Solo podrán eliminarlos de su campo si lo lanzan través de la portería y en el otro lado, su compañero/a lo atrapa al vuelo. Si se cae volverá a intentarlo. ¿Qué grupo ha retirado más objetos al atraparlos al vuelo? **OBLIGATORIO:** cuando conseguimos punto, empezar de nuevo jugada desde POSICIONES INICIALES, nos imaginamos un círculo exterior, salimos y avanzamos hacia la portería.

Organización

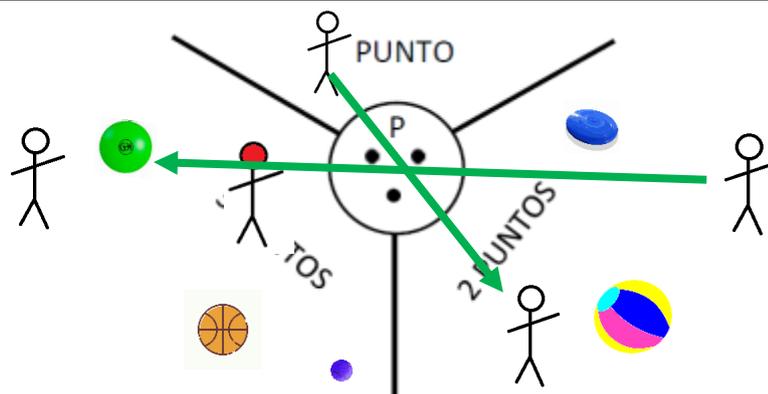
Pequeños grupos

Material

Objetos, campo Goubak

Tiempo

10'-15'



**GOUBAK®**

ENTRENADORES/AS \_\_\_\_\_

BANCO DE RECURSOS

1. Juego modificado para aprender a LANZAR Y RECEPCIONAR

NOMBRE DEL JUEGO Y EXPLICACIÓN:

VARIANTES:

OrganizaciónMaterialTiempo**GOUBAK®**

ENTRENADORES/AS \_\_\_\_\_

BANCO DE RECURSOS

2. Juego modificado para aprender "PASE SEGURO" (Oposición Regulada)

NOMBRE DEL JUEGO Y EXPLICACIÓN:

VARIANTES:

OrganizaciónMaterialTiempo**GOUBAK®**

ENTRENADORES/AS \_\_\_\_\_

BANCO DE RECURSOS

1. Juego modificado para aprender a PATEAR EL BALÓN

NOMBRE DEL JUEGO Y EXPLICACIÓN:

OrganizaciónMaterialTiempo

VARIANTES:

**GOUBAK®**

ENTRENADORES/AS \_\_\_\_\_

BANCO DE RECURSOS

3. Juego modificado para aprender la regla de "LA VENTAJA"

NOMBRE DEL JUEGO Y EXPLICACIÓN:

OrganizaciónMaterialTiempo

VARIANTES:

**GOUBAK®**

ENTRENADORES/AS \_\_\_\_\_

BANCO DE RECURSOS

4. Juego modificado para aprender a PASAR ("no chicle", # zona, posesión)

NOMBRE DEL JUEGO Y EXPLICACIÓN:

OrganizaciónMaterialTiempo

VARIANTES:

**GOUBAK®**

ENTRENADORES/AS \_\_\_\_\_

BANCO DE RECURSOS

5. Juego modificado para aprender a PUNTIAR

NOMBRE DEL JUEGO Y EXPLICACIÓN:

OrganizaciónMaterialTiempo

VARIANTES:

**GOUBAK®**

NOMBRE ANOTADOR/A:		FECHA:				
NOMBRE DEL GRUPO	PARTICIPANTES	¿ESTÁ? SÍ NO	PUNTOS	ASISTENCIAS	INTERCEPCIONES	FALTAS
	1:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
	2:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
	3:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
	4:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
	5:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
	6:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
	7:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
			+ <input type="text"/>	- <input type="text"/>	TOTAL PUNTOS	<input type="text"/>

NOMBRE DEL GRUPO	PARTICIPANTES	¿ESTÁ? SÍ NO	PUNTOS	ASISTENCIAS	INTERCEPCIONES	FALTAS
	1:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
	2:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
	3:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
	4:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
	5:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
	6:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
	7:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
			+ <input type="text"/>	- <input type="text"/>	TOTAL PUNTOS	<input type="text"/>

**GOUBAK** 

**PUNTOS:** se anotará cuando el jugador/a atrape al vuelo el balón, después de pasar limpiamente por la portería. +1, +2, +3 o -1, -2, -3. Se indicará el + o -. Seguido del número y una coma. (Ejm: +1, -2, +2,).

**ASISTENCIAS:** se anotará cuando el jugador/a lanza el balón entre los tres postes de la portería y en el otro lado se consigue punto. Se reflejará con "palitos". (Ejem: IIIIIIIII).

**INTERCEPCIONES:** se anotará cuando el jugador del grupo defensor, corte correctamente un punto. Es decir, cuando el balón cruza a través de los tres postes de la portería. Con "palitos". (Ejem: IIIIIIIII).

**FALTAS:** se anotará cuando el jugador/a no respeta alguna norma del juego. Se reflejará con "palitos". (Ejem: IIIIIIIII).

Al final, se sumará todos los puntos +, se sumará todos los puntos -, y se pondrá en los recuadros. Las **PUNTUACIONES TOTALES** serán los números + conseguidos menos los números - del otro grupo.

**GOUBAK** 

## CALENDARIO

### JORNADA 1

#### JUEGAN

Equipo A vs Equipo B  
Equipo C vs Equipo D

#### ARBITRAN

Equipo C  
Equipo A

#### ENTRENAN

Equipo D  
Equipo B

### JORNADA 2

#### JUEGAN

Equipo B vs Equipo C  
Equipo D vs Equipo A

#### ARBITRAN

Equipo D  
Equipo B

#### ENTRENAN

Equipo A  
Equipo C

### JORNADA 3

#### JUEGAN

Equipo A vs Equipo C  
Equipo D vs Equipo B

#### ARBITRAN

Equipo D  
Equipo C

#### ENTRENAN

Equipo B  
Equipo A

**GOUBAK** 

## CALENDARIO

### JORNADA 4 (Comienza 2ª vuelta)

#### JUEGAN

Equipo B vs Equipo A  
Equipo D vs Equipo C

#### ARBITRAN

Equipo D  
Equipo B

#### ENTRENAN

Equipo C  
Equipo A

### JORNADA 5

#### JUEGAN

Equipo C vs Equipo B  
Equipo A vs Equipo D

#### ARBITRAN

Equipo A  
Equipo C

#### ENTRENAN

Equipo D  
Equipo B

### JORNADA 6

#### JUEGAN

Equipo C vs Equipo A  
Equipo B vs Equipo D

#### ARBITRAN

Equipo B  
Equipo A

#### ENTRENAN

Equipo D  
Equipo C

**GOUBAK** 

**CALENDARIO****JORNADA 7 (Comienza 3ª vuelta)****JUEGAN**

Equipo A vs Equipo B

Equipo C vs Equipo D

**ARBITRAN**

Equipo C

Equipo A

**ENTRENAN**

Equipo D

Equipo B

**JORNADA 8****JUEGAN**

Equipo B vs Equipo C

Equipo D vs Equipo A

**ARBITRAN**

Equipo D

Equipo B

**ENTRENAN**

Equipo A

Equipo C

**JORNADA 9****JUEGAN**

Equipo C vs Equipo A

Equipo B vs Equipo D

**ARBITRAN**

Equipo D

Equipo C

**ENTRENAN**

Equipo B

Equipo A

**GOUBAK®**





<b>TEMPORADA</b>
------------------

<b>JORNADA 1</b>
------------------

	Partido Ganado (+2 puntos)	Partido Empatado (+ 1 punto)	Partido Perdido ( 0 puntos)	Nº de Faltas (cada 3 faltas resta 1 punto)	PUNTOS
Equipo A					
Equipo B					
Equipo C					
Equipo D					

<b>JORNADA 2</b>
------------------

Equipo A					
Equipo B					
Equipo C					
Equipo D					

<b>JORNADA 3</b>
------------------

Equipo A					
Equipo B					
Equipo C					
Equipo D					

<b>JORNADA 4</b>
------------------

Equipo A					
Equipo B					
Equipo C					
Equipo D					

<b>JORNADA 5</b>
------------------

Equipo A					
Equipo B					
Equipo C					
Equipo D					

<b>JORNADA 6</b>
------------------

Equipo A					
Equipo B					
Equipo C					
Equipo D					

<b>JORNADA 7</b>
------------------

Equipo A					
Equipo B					
Equipo C					
Equipo D					

<b>JORNADA 8</b>
------------------

Equipo A					
Equipo B					
Equipo C					
Equipo D					

<b>JORNADA 9</b>
------------------

Equipo A					
Equipo B					
Equipo C					
Equipo D					

<b>CLASIFICACIÓN PARA SEMIFINAL Y FINAL</b>
---

Grupos con las dos puntuaciones más altas, jugarán la final.

Grupos con las dos puntuaciones más bajas, jugarán semifinal.

Equipo A

Equipo B

Equipo C

Equipo D

### Rúbrica de autoevaluación I

Preguntas para conocer nuestro aprendizaje en grupo	0 (nadie)	1 (algunos)	2 (todos)
¿Manipulamos con soltura el balón usando manos y pies?			
¿Interceptamos únicamente el balón cuando atraviesa la portería?			
¿Evitamos hacer "chicle"?			
¿Recordamos obligaciones de nuestros roles y respetamos las demás?			
¿Leemos el reglamento o preguntamos a nuestros compañeros/as en caso de duda?			

**Aspectos a mejorar**

**GOUBAK®**

### Rúbrica de autoevaluación II

Preguntas para conocer nuestro aprendizaje en grupo	0 (nadie)	1 (algunos)	2 (todos)
¿Pasamos el balón a jugadores/as de distintas zonas (1, 2 y 3)?			
¿Formamos un círculo exterior en la posición inicial para iniciar una jugada después de conseguir punto?			
¿Utilizamos la "ventaja" para tener superioridad numérica en ataque?			
¿Reiniciamos la jugada después de falta pateando el balón parado desde suelo, cuando somos el grupo atacante?			
¿Respetamos a los compañeros/as en su rol y el grupo se involucra con ellos/as?			

**Aspectos a mejorar:**

**GOUBAK®**

### Rúbrica de autoevaluación III

Preguntas para conocer nuestro aprendizaje en grupo	0 (nadie)	1 (algunos)	2 (todos)
¿Dominamos las reglas básicas del Goubak?			
¿Valoramos jugar por encima de los resultados conseguidos en los partidos?			
¿Animamos al resto de grupos y la actuación de los demás compañeros/as?			
¿Respetamos las decisiones arbitrales durante el partido y es solo el capitán/a quien habla con el árbitro/a?			
¿Trabajamos en colaboración en nuestro grupo para funcionar como un equipo unido?			
<b>Aspectos a mejorar:</b>			

**G O U B A K** 

NOMBRE \_\_\_\_\_ CLASE \_\_\_\_\_ FECHA \_\_\_\_\_

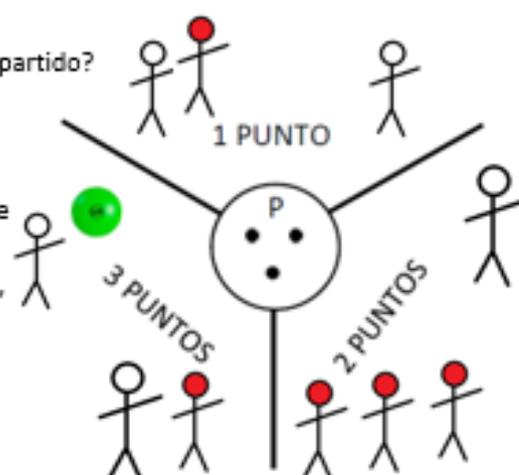
**¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?**

Responde con sinceridad a las siguientes preguntas, seguro que has aprendido mucho más de lo que imaginas.

1. ¿Qué es el Goubak?
2. ¿Quién puede jugar un partido? ¿Por qué?
3. ¿En qué consiste la regla de La Ventaja?
4. ¿A qué hace referencia "interceptar al cruzar"?
5. ¿Cómo se consiguen los puntos?

6. Si eres , ¿qué harías en la siguiente jugada de un partido?

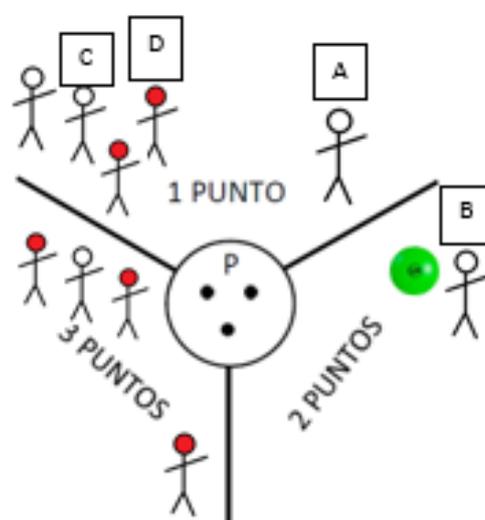
- Pasar el balón a mi compañero/a de mi misma zona.
- Pasar el balón a mi compañero/a de la zona de 1 punto para eliminar al jugador/a del otro equipo con la regla de La Ventaja.
- Pasar el balón a mi compañero/a de la zona de 2 puntos, a través de la portería, para conseguir + 2 puntos para mi equipo.
- La opción b) y c) son correctas.



7. Después de conseguir La Ventaja ¿cómo reinicio la jugada?

8. Observa la siguiente situación y escoge la opción correcta:

- A Y B pueden pasarse el balón 2 veces seguidas o más.
- B puede pasar el balón a C pero D se lo puede quitar.
- B puede cambiarse a la zona de 1 punto con el balón.
- Si B está más de 5 segundos sin pasar el balón, cambio de posesión del balón para el otro equipo.



9. Si no tengo el balón, pero un compañero/a mío sí lo tiene... ¿puedo cambiarme de zonas para conseguir estar a solas y encontrar un buen sitio para que me pase?

10. Observa la siguiente jugada y escoge la respuesta correcta:

- A puede correr atravesando el círculo central y llegar a la zona de 2 puntos.
- B da una patada al balón en el aire para que pase a través de la portería y lo atrape C en la zona de 3 puntos. Consigue restar 3 puntos al otro equipo.
- D puede parar el disparo de B.
- Si A atrapa el balón pero se le cae al suelo no pasa nada.

