

# Hilfebball



**Material** Markierungshütchen, 2-3 Leibchen, 2-3 Bälle

**Spieleranzahl** ab 6 Spielern

**Schwierigkeitsgrad** einfach

**Art der Übung** Warm Up

**Persönlich** Umgang mit Drucksituationen, Konzentration, Eigenverantwortung

**Sozial** Hilfsbereitschaft, Teamfähigkeit, Vertrauen, Verantwortung für Mitmenschen, Kommunikation

**Technisch** Fangen, Werfen, Pässe kurze Distanz, Dribbling, erster Kontakt (letzten 3 für Variation 1)

**Taktisch** -

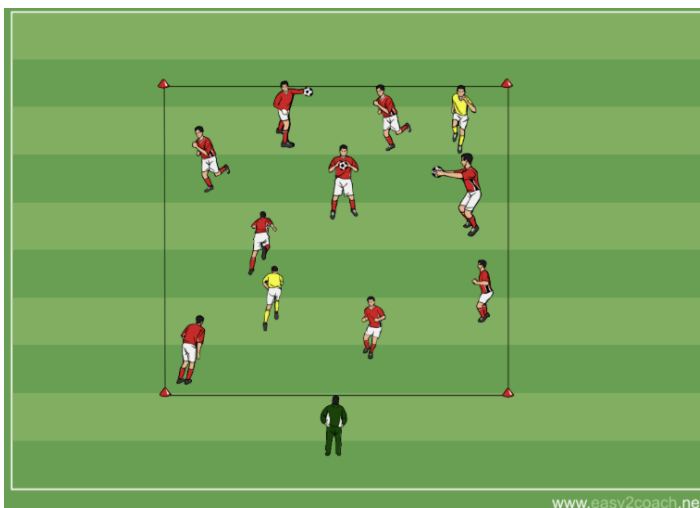
**Physisch** Schnelligkeit, Differenzierungs-, Reaktionsfähigkeit

## Beschreibung

1. Je nach Spieleranzahl werden 1-3 Fänger ausgewählt.
2. Die Fänger haben 60 Sekunden Zeit so viele Spieler, wie möglich zu fangen.  
Tipp: Mitzählen, um einen Wettkampf zu machen
3. Je nach Spieleranzahl werden den zu fangenden Spielern 2-3 Bälle in die Hand gegeben.
4. Hat ein Spieler einen Ball in der Hand, gilt er als sicher und darf nicht gefangen werden.
5. Die Bälle dürfen untereinander beliebig oft geworfen / übergeben werden
6. Die Fänger dürfen die Bälle nicht berühren

## 1 Variation

1. Die Bälle werden nun nicht mehr geworfen, sondern gedribbelt und gepasst.
2. Auch hier dürfen die Fänger die Bälle nicht berühren.



## 2 Variation (sehr einfach)

1. Bei dieser Variation wird auf Bälle verzichtet. Spieler können sich sichern, indem sie sich zu 2 hinstellen und sich einhaken.
2. Spieler dürfen maximal 5 Sekunden mit einem Spieler eingehakt bleiben.

## Reflexionsfragen

- Worum geht es bei diesem Spiel?
- Wie hast du auf dich aufmerksam gemacht, als du von einem Fänger gejagt wurdest?
- Kann ich immer nur auf Hilfe warten oder macht es auch Sinn nach Hilfe zu fragen?
- Wie fühlt es sich an einem Mitspieler zu helfen / ihn zu retten?
- Wann hast du das letzte Mal jemandem geholfen?
- Kannst du jemandem helfen, wenn du selbst in Gefahr bist?
- Wie fühlt es sich an den Ball zu haben?
- In dem Moment liegt das Schicksal von allen ohne Ball in deinen Händen - wie ist das für dich?
- Wann hattest du das letzte Mal die Verantwortung für andere Personen?
- Fühlst du dich sicherer, wenn du alleine stehst, oder wenn ihr zu 2 stehst? (Variation 2)
- Wem kannst du aktuell beistehen / helfen? (Variation 2)