

## M 2 Kontinuumübungen

## Definition

Kontinuumübungen sind Übungen, bei denen der Ball- und Spielfluss nicht endet und Spielpositionen immer wieder nachbesetzt werden. Sie eignen sich besonders zu Beginn einer Übungseinheit zur Schulung der Balltechnik.

### Kontinuumübungen ...

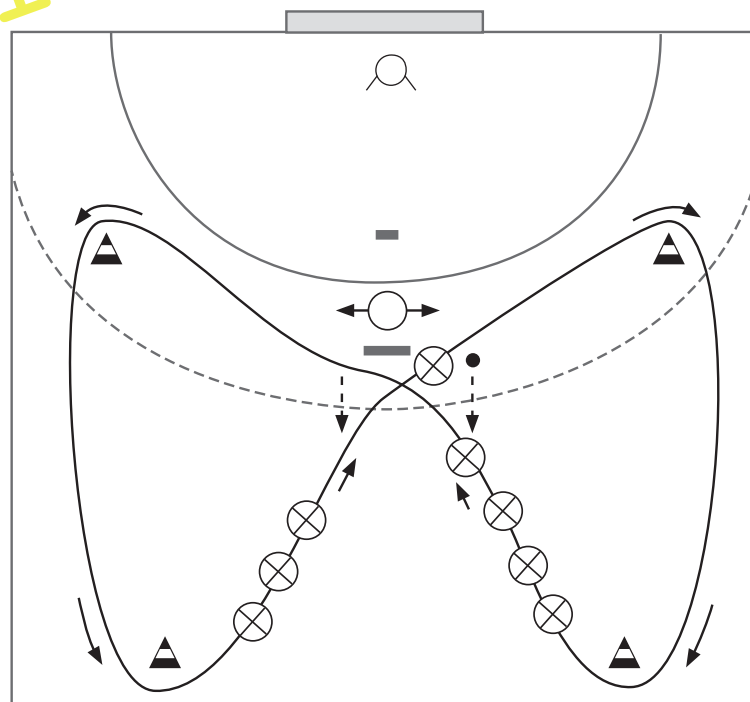
... halten die Übungsintensität hoch, da ständig Lauf- und Wurfanforderungen gestellt werden. Durch den Aufforderungscharakter des Handballs wird diese Übungsform als attraktiv empfunden.

... helfen dabei, dass die ganze Lerngruppe ohne Unterbrechung bei Aufrechterhaltung eines hohen Erregungsniveaus gleichzeitig üben kann. Denn um die Aufgabe erfolgreich zu bewältigen, ist die Konzentration aller notwendig.

... automatisieren, festigen und ökonomisieren die Bewegungsabläufe durch hohe Wiederholungszahlen bei Ballannahme und -abspiel (Passen und Fangen).

... sprechen den Bereich der Handballtechnik und Kondition an, z. B. Handlungs- und Antrittsschnelligkeit sowie Wurf- und Sprungkraft, sodass mit einer komplexen Aufgabe verschiedene Eigenschaften und Fähigkeiten für das Handballspiel entwickelt und gefördert werden.

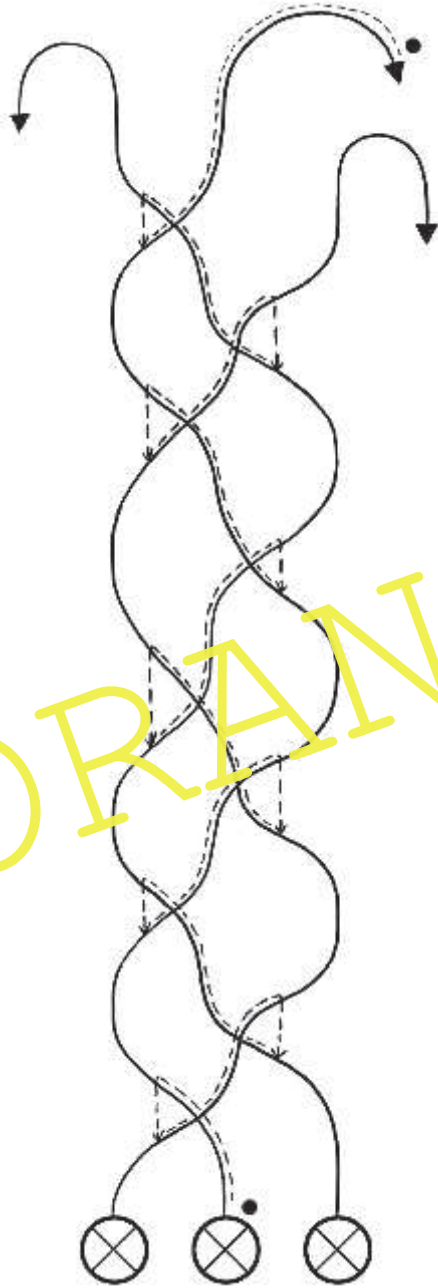
## M 3 Der Akteur als Kontinuumübung



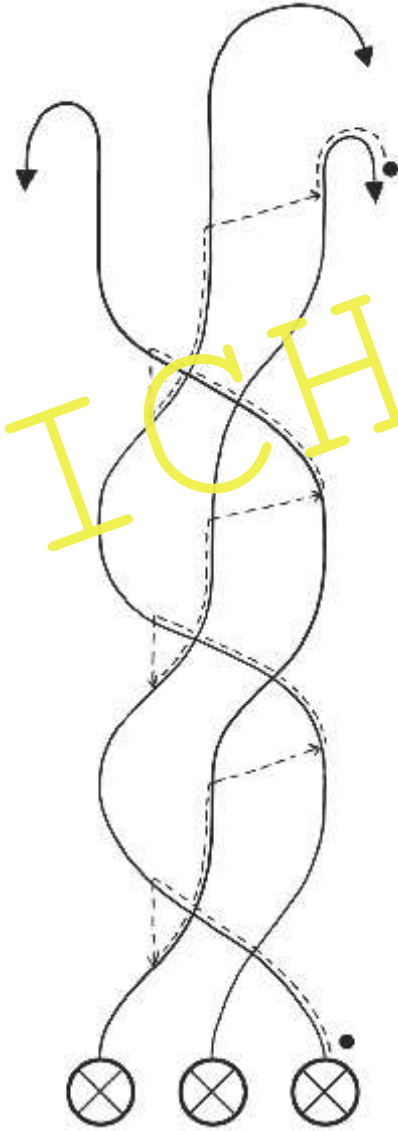
Übungen

M 4 Einlaufen in der Dreiergruppe

Dreierwechsel



Langes Kreuzen



## M 5

**Auszug aus den IHF-Handballregeln  
(gültig seit 01. Juli 2016)****Regel 8 – Regelwidrigkeiten und unsportliches Verhalten**8.1 Regelkonforme Aktionen

Es ist erlaubt,

- a) dem Gegenspieler den Ball mit der offenen Hand herauszuspielen.
- b) mit angewinkelten Armen Körperkontakt zum Gegenspieler aufzunehmen, ihn auf diese Weise zu kontrollieren und zu begleiten.
- c) den Gegenspieler im Kampf um Positionen mit dem Rumpf zu sperren.

**Hinweis:**

Sperren heißt, den Gegenspieler daran zu hindern, in einen freien Raum zu laufen. Die Einnahme der Sperrstellung, das Verhalten in der Sperre und das Lösen aus der Sperre müssen grundsätzlich passiv gegenüber dem Gegenspieler erfolgen (siehe jedoch 8.2b).

8.2 Regelwidrigkeiten

Es ist nicht erlaubt,

- a) dem Gegenspieler den Ball aus der Hand zu entreißen oder wegzuschlagen.
- b) den Gegenspieler mit Armen, Händen oder Beinen zu sperren, ihn durch Körpereinsatz wegzudrängen oder wegzustoßen. Dazu gehört auch ein gefährdender Einsatz von Ellenbogen in der Ausgangsposition und in der Bewegung.
- c) den Gegenspieler am Körper oder an der Spielkleidung festzuhalten, auch wenn er weiterspielen kann.
- d) in den Gegenspieler hineinzurennen oder -zuspringen.