SPIELREGELN SOFTHANDBALL U7-U11

Abteilung Handballförderung | Stand 01.07.2026

Softhandball				
	Kategorie	U7 Beginners (U7B)	U9 Beginners (U9B)	U11 Beginners (U11B)
	Trainingsalter	0 bis 2 Jahre (Erfahrung)		

Spielsystem, Infrastruktur, Organisation

Spielsystem

U7B: 3 : 3 | **U9B / U11B:** 4 : 4

Spielfeld

Masse:
U7B: ca. 12x10 m | **U9B / U11B:** ca. 20x12 m

Sporthallenstruktur:
U7B: ⅓ einer Dreifachhalle; halbes Spielfeld quer
U9B / U11B: ⅓ einer Dreifachhalle

Tore

Unihockey-Tor (Breite 1.6 m x Höhe 1.15 m)

Alternativen: Kästen, hochgestellte Matten

Torraum

Ca. 3-3.5 m tief und 3 m breit

Betreten des Torraums: Angreifende Kinder dürfen in den Torraum springen und im Flug den Ball werfen. Der Torraum darf sonst nur vom Kind im Tor betreten werden. Absichtliches Betreten des Torraums zur Verteidigung ergibt einen Strafwurf für das angreifende Team. Der im Torraum rollende oder liegende Ball darf von den Kindern im Feld nicht aufgenommen werden.

Hinweis: bestehende Linie oder Kreislinie (z.B. Basketball- oder Unihockeyfeld) nutzen

Weitere Spielformen

Bolz-Softhandball (Hartplatz):

- **Tore:** Unihockey-Tore, Handball-Tore (Höhe durch Blachen oder Markierungen reduzieren) oder Zäune mit Markierungen
- **Feldlinien:** meist vorhanden (z.B. Basketball- oder Unihockeykreis) oder Kreide

Rasen-Softhandball (Rasenplatz):

- **Tore:** Unihockey-Tore, Fussballtore (Höhe und Breite mit Markierungen reduzieren) oder Zäune mit Markierungen
- **Feldlinien:** mit Sägemehl kennzeichnen, Nylonbänder oder Markierungs-/Kreidespray

Beach-Softhandball (Sandplatz):

- **Tore:** Unihockey-Tore, Stäbe und Gummiband oder Beachhandball-Tore (Höhe durch Blachen oder Markierungen reduzieren)
- **Feldlinien:** Mini-Beachhandball Linienset, Absperrbänder oder Nylonbänder

Spielball und Ausrüstung

Ball

U7B + U9B: Softhandball Gr. 00, (nicht prellbar)
U11B: Softhandball Gr. 0, (nicht prellbar)

Hinweis: Der Ball muss korrekt in der Hand liegen. Die Ballanpassung erfolgt an die «kleinsten» Hände.

Ausrüstung

Einheitliche Spielkleidung oder Markierungshemd.

Handschuhe (auch für Kinder im Tor), Gesichtsmasken und Schmuck sind nicht erlaubt. Lange Haare müssen zusammengebunden werden.

Spielvorgaben

Spieldauer (Richtwert)

Empfohlene Gesamtspielzeit:
U7B: 60 Minuten
U9B / U11B: 60-90 Minuten

Max. Präsenzzeit für Teams

3-5x die Gesamtspielzeit

Harz-/Haftmittel

Generelles Verbot

Ballwahl

Durch Spieltag-Organisator

Anspiel

Erstgenanntes Team hat Anspiel und Trikotvorteil

Respekt und Fairness

Nach Spielende: Geste des Fairplays gegenüber dem gegnerischen Team und Spielleiter*in (Händeschütteln, High Five, Abklatschen, etc.)

Team-Time-Out (TTO) | Keines

Teamreduktion

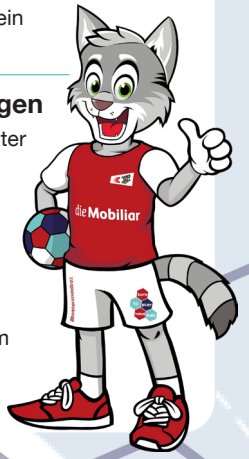
Vorgabe: ab 5 Tore Differenz nimmt das führende Team ein Kind vom Feld

Taktische Spielauflagen

Torwürfe: Torwürfe von hinter der Mittellinie zählen nicht

Deckungsform: offensives Deckungsverhalten

- **U7B:** freies Spiel
- **U9B / U11B:** offensive ballorientierte Deckung im gesamten Feld



SPIELREGELN SOFTHANDBALL U7-U11

Abteilung Handballförderung

Softhandball				
	Kategorie	U7 Beginners (U7B)	U9 Beginners (U9B)	U11 Beginners (U11B)
	Trainingsalter	0 bis 2 Jahre (Erfahrung)		

Anwendung der Regeln im Kinderhandball

Kind im Tor

Team im Ballbesitz: Alle spielen mit, kein Kind bleibt im Tor (Überzahlspiel)

Teamgrösse

Empfehlung:
U7B: 4–6 Kinder
U9B / U11B: 5–8 Kinder

Ball halten / Schrittregel / Spielen des Balls

- Den Ball max. 3 Sekunden halten. Mit dem Ball in der Hand max. 3 Schritte laufen. Ausnahme: Kind im Torraum (IHF-Spielregel 7:2 und 7:3).
- Der Ball darf nicht mit dem Fuss oder Unterschenkel berührt werden. Ausnahme: Das Kind wurde von einem gegnerischen Kind angeworfen (IHF-Spielregel 7:8).
- Hinweis an die Spielleitung: Tolerant interpretieren, wenn technische Fehler zu keinem wesentlichen Vorteil führen.

Torgewinn

Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball die Torlinie vollständig überquert hat (IHF-Spielregel 9).

Anwurf

Der Anwurf erfolgt direkt aus dem Torraum durch das Kind, das im Tor steht.

Einwurf

Auf Einwurf wird entschieden, wenn der Ball die Seitenlinie vollständig überquert hat. Ausführung: Ein Fuss auf der Seitenlinie oder bei Spielfeldern ohne Seitenlinie ein Fuss an der Wand (IHF-Spielregel 11). Es ist gestattet, mittels Einwurf direkt auf das Tor zu werfen. Berührt der Ball über dem Spielfeld die Decke oder bewegliche Geräte, so erhält das Team, welches den Ball nicht zuletzt gespielt oder berührt hat, den Ball für einen Einwurf (Ort an der Seitenlinie) (IHF-Spielregel 11).

Abwurf

Der Abwurf führt das Kind aus, das im Tor steht. Bei Toraus gilt generell Abwurf.

Freiwurf

Abstand ca. 2–3 m gem. Vorgabe Spielleiter*in

Strafwurf

Strafwurf (hinter dem Torraum)

Foulspiel

Foulspiel und Körperkontakt ist nicht erlaubt. Entreissen oder Wegschlagen eines Balles aus der Hand ist ebenfalls nicht erlaubt.

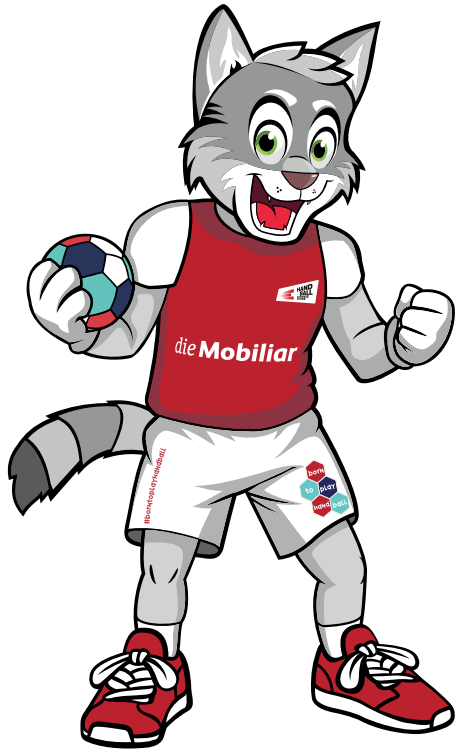
Strafen

Verwarnung: keine Verwarnungen (es wird nur ermahnt)

Hinausstellung (2'-Zeitstrafe): Regelwidrigkeiten, bei denen die Aktion überwiegend oder ausschliesslich auf den Körper des gegnerischen Kindes abzielt, führen zu einer persönlichen Strafe.

Anwendung 2'-Zeitstrafe: Persönliche Zeitstrafe: Team kann mit einem anderen Kind ergänzt werden

Disqualifikation: keine Disqualifikationen

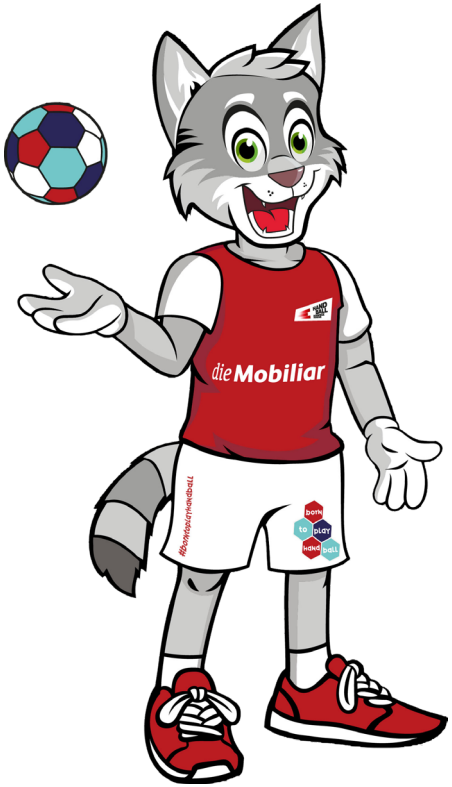


SPIELREGELN MINIHANDBALL U9-U11

Abteilung Handballförderung

Minihandball				
	Kategorie	U9 Challengers (U9C)	U11 Challengers (U11C)	U11 Experts (U11E)
	Trainingsalter	1 bis 4 Jahre (Erfahrung)		2 bis 5 Jahre (Erfahrung)

Spielsystem, Infrastruktur, Organisation



Spielsystem

Kinder Feld + Kind Tor:
U9C / U11C: 4+1 : 4+1
U11E: 5+1 : 5+1

Spielfeld

Masse:
U9C / U11C: ca. 20x12 m
U11E: ca. 32x20 m

Sporthallenstruktur:
U9C / U11C: ⅓ einer Dreifachhalle
U11E: ⅔ einer Dreifachhalle

Tore

Handball-Tor reduziert (Breite 3 m x Höhe 1.6 m)

Torraum

U9C: 5 m-Torraum
U11C: 5- oder 6 m-Torraum
U11E: 6 m-Torraum

Betreten des Torraums: Angreifende Kinder dürfen in den Torraum springen und im Flug den Ball werfen. Der Torraum darf sonst nur vom Kind im Tor betreten werden. Absichtliches Betreten des Torraums zur Verteidigung ergibt 6 m- bzw. 7 m-Wurf, das Zurückspielen des Balles zum Kind im Tor ergibt Freiwurf. Der im Torraum rollende oder liegende Ball darf von den Kindern im Feld nicht aufgenommen werden (IHF-Spielregel 6).

Spielball und Ausrüstung

Ball

U9C: Handball Grösse 00
U11C / U11E: Handball Grösse 0

Hinweis: Der Ball muss korrekt in der Hand liegen. Die Ballanpassung erfolgt an die «kleinsten» Hände.

Ausrüstung

Einheitliche Spielkleidung oder Markierungshemd.

Handschuhe (auch für Kinder im Tor), Gesichtsmasken und Schmuck sind nicht erlaubt. Lange Haare müssen zusammengebunden werden.

Spielvorgaben

Spieldauer (Richtwert)

Empfohlene Gesamtspielzeit:
U9C / U11C / U11E: 60-90 Minuten

Max. Präsenzzeit für Teams

3-5x die Gesamtspielzeit

Harz-/Haftmittel

Generelles Verbot

Ballwahl

Durch Spieltag-Organisator

Anspiel

Erstgenanntes Team hat Anspiel und Trikotvorteil

Respekt und Fairness

Nach Spielende: Geste des Fairplays gegenüber dem gegnerischen Team und Spielleiter*in (Händeschütteln, High Five, Abklatschen, etc.)

Team-Time-Out (TTO) | Keines

Teamreduktion

Vorgabe: ab 5 Tore Differenz nimmt das führende Team ein Kind vom Feld

Taktische Spielauflagen

Deckungsform: offensives Deckungsverhalten

- **U9C / U11C:** offensive personenorientierte Deckung im gesamten Feld
- **U11E:** offensive personenorientierte Deckung ab der Mittellinie

SPIELREGELN MINIHANDBALL U9-U11

Abteilung Handballförderung

Minihandball	Kategorie	U9 Challengers (U9C)	U11 Challengers (U11C)	U11 Experts (U11E)
	Trainingsalter	1 bis 4 Jahre (Erfahrung)		2 bis 5 Jahre (Erfahrung)

Anwendung der Regeln im Kinderhandball

Kind im Tor

Fixes Kind im Tor

Hinweis: Das Kind im Tor soll den Torraum nicht verlassen. Höchstens und nur vorübergehend kann er/sie als zusätzliche*r Feldspieler*in agieren, um das Team mit ein bis zwei Pässen zu unterstützen. Es ist nicht zwingend vorgeschrieben, dass das Kind im Tor in einem andersfarbigen Trikot als die Kinder im Feld spielt. Ansonsten gilt IHF-Spielregel 5.

Teamgrösse

Empfehlung:
U9C / U11C: 7–10 Kinder
U11E: 8–12 Kinder

Ball halten

3 Sekunden (IHF-Spielregel 7:2)

Schrittregel

3 Schritt-Regel (IHF-Spielregel 7:3)

Spielen des Balls

Der Ball darf nicht mit dem Fuss oder Unterschenkel berührt resp. gespielt werden, ausser das Kind wurde von einem gegnerischen Kind angeworfen (IHF-Spielregel 7:8).

Doppel- und Fangfehler

Doppel (IHF-Spielregel 7:4 und 7:7)

Torgewinn

Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball die Torlinie vollständig überquert hat (IHF-Spielregel 9). Bälle, die die Torblache berühren, gelten generell als «Abwurf».

Anwurf

Für den Anwurf stehen die folgenden beiden Optionen zur Verfügung:

a) Anwurf von der Mittellinie
b) Anwurf von der Anwurfzone (IHF-Spielregel 10:3)

Einwurf

Auf Einwurf wird entschieden, wenn der Ball die Seitenlinie vollständig überquert. Ausführung: Ein Fuss auf der Seitenlinie oder bei Spielfeldern ohne Seitenlinie ein Fuss an der Wand (IHF-Spielregel 11). Geht der Ball zwischen Torraumlinie und Freiwurflinie über die Seitenlinie, dann erfolgt der Einwurf am Schnittpunkt Freiwurflinie/Seitenlinie. Bei fehlender Freiwurflinie erfolgt der Einwurf an der Seitenlinie 3 m zurückversetzt zur Mittellinie. Es ist gestattet, mittels Einwurf direkt auf das Tor zu werfen. Berührt der Ball über dem Spielfeld die Decke oder bewegliche Geräte, so erhält das Team, welches den Ball nicht zuletzt gespielt oder berührt hat, den Ball für einen Einwurf (Ort an der Seitenlinie) (IHF-Spielregel 11).

Abwurf

U9C / U11C: Abwurf (IHF-Spielregel 12). Wenn die Torraumlinie die Seitenlinie kreuzt und der Ball vom Kind im Tor oder einem angreifenden Kind über die Seitenlinie im Torraumbereich gelenkt wird, erfolgt ein Abwurf durch das Kind im Tor.
U11E: Abwurf (IHF-Spielregel 12)

Freiwurf

U9C / U11C: Abstand ca. 2–3 m gem. Vorgabe Spielleiter*in
U11E: Abstand 3 m (IHF-Spielregel 13)

Strafwurf

U9C: 6 m-Wurf
U11C: 6- oder 7 m-Wurf
U11E: 7 m-Wurf

Foulspiel

Körperkontakt zwischen Angreifer*in und Verteidiger*in ist grundsätzlich erlaubt, solange er fair erfolgt. Das bedeutet, dass der/die Verteidiger*in der/dem Gegenspieler*in mit der offenen Hand den Ball herausspielen darf, mit angewinkelten Armen den Körperkontakt zur*m Gegenspieler*in aufnehmen und ihn/sie auf diese Weise zu kontrollieren und zu begleiten und den/die Gegenspieler*in im Kampf um Positionen mit dem Rumpf sperren darf (IHF-Spielregel 8).

Strafen

Verwarnung: keine Verwarnungen (es wird nur ermahnt)

Hinausstellung (2'-Zeitstrafe):
U9C / U11C: Regelwidrigkeiten, bei denen die Aktion überwiegend oder ausschliesslich auf den Körper der/des Gegenspieler*in abzielt, führen zu einer persönlichen Strafe.
U11E: Hinausstellung (IHF-Spielregel 16:3 bis 16:5)

Anwendung 2'-Zeitstrafe:
U9C / U11C: Persönliche Zeitstrafe: Team kann mit einem anderen Kind ergänzt werden
U11E: das Team ist während der 2'-Zeitstrafe um ein Kind reduziert (IHF-Spielregel 16:5)

Disqualifikation:
U11E: Disqualifikation (IHF-Spielregel 16:6) und Ausschluss für das restliche Spiel und Spieltag