

REGOLE DEL GIOCO PALLAMANO BAMBINI U7 - U11

Dipartimento Promozione della pallamano | Stato 01.07.2026



Forma di gioco	Softhandball			Minihandball		
Categoria	U7 Beginners (U7B)	U9 Beginners (U9B)	U11 Beginners (U11B)	U9 Challengers (U9C)	U11 Challengers (U11C)	U11 Experts (U11E)
Anni di allenamento	Da 0 a 2 anni (esperienza)			Da 1 a 4 anni (esperienza)		Da 2 a 5 anni (esperienza)



Sistema di gioco, infrastruttura, organizzazione

Sistema di gioco	Bambini in campo + bambino in porta	3 : 3	4 : 4	4+1 : 4+1		5+1 : 5+1
Campo di gioco	Dimensioni	ca. 12x10 m	ca. 20x12 m			ca. 32x20 m
	Palestra	2 campi in una palestra singola	Una palestra singola			Una palestra doppia
Porte		Porta di unihockey (Larghezza 1.6 m x Altezza 1.15 m)		Porta di pallamano con riduttore (Larghezza 3 m x Altezza 1.6 m)		
	Alternativa	Cassoni, Tappeti posizionati in verticale		–		
Area di porta		3-3.5 m di profondità, 3 m di larghezza		Area di 5 m	Area die 5 o 6 m	Area di 6 m
	Entrata nell'area di porta	I bambini in attacco possono saltare nell'area di porta e lanciare la palla mentre sono in volo. L'area di porta può essere occupata solo dal bambino in porta. L'ingresso intenzionale nell'area di porta a scopo difensivo comporta un tiro di rigore per la squadra in attacco. La palla che rotola o giace nell'area di porta non può essere raccolta dai bambini in campo.		I bambini in attacco possono saltare nell'area di porta e lanciare la palla mentre sono in volo. L'area di porta può essere occupata solo dal bambino che difende la porta. Entrare intenzionalmente nell'area di porta per difendere comporta un tiro dai 6 m o 7 m, mentre restituire la palla al bambino che difende la porta comporta un tiro libero. La palla che rotola o giace nell'area di porta non può essere raccolta dai bambini in campo (regola IHF 6).		
	Osservazione	Utilizzare una linea già esistente (ad es. campo da basket o da unihockey)		–		
Altre forme di gioco	Softhandball su campo in cemento	Porte: di unihockey, di pallamano (con riduttore) o recinzioni munite di contrassegni Linee: utilizzare le linee già presenti (p.es. linee di basket o di unihockey) o crearle con il gesso		–		
	Softhandball su prato	Porte: di unihockey, di calcio (con riduttori) o recinzioni munite di contrassegni Linee: contrassegnare con farina, nastri o spray		–		
	Softhandball su sabbia	Porte: di unihockey, paletti con nastri, porte di beachhandball (con riduttori) Linee: di mini-beachhandball (utilizzare nastri di recinzione)		–		

Forma di gioco	Softhandball			Minihandball		
Categoria	U7 Beginners (U7B)	U9 Beginners (U9B)	U11 Beginners (U11B)	U9 Challengers (U9C)	U11 Challengers (U11C)	U11 Experts (U11E)
Anni di allenamento	Da 0 a 2 anni (esperienza)			Da 1 a 4 anni (esperienza)		Da 2 a 5 anni (esperienza)



Palla e tenuta

Palla	Softhandball grandezza 00 (non si palleggia)	Softhandball grandezza 0 (non si palleggia)	Palla grandezza 00	Palla grandezza 0
Osservazione	La palla deve stare correttamente nella mano. L'adeguamento della palla avviene in base alle mani dei giocatori più piccoli.			
Tenuta	Uniforme da gioco oppure casacche o nastri. È vietato usare guanti (anche per i bambini in porta), maschere e gioielli. I capelli lunghi devono essere raccolti.			



Applicazione delle regole nella pallamano bambini

Bambino in porta		Squadra in possesso palla: tutti giocano all'attacco, nessun bambino rimane in porta (Superiorità numerica)		Bambino fisso in porta	
Osservazione		-		Il bambino in porta non deve uscire dall'area di porta. Al massimo, e solo temporaneamente, può agire come giocatore/rice di campo aggiuntivo per supportare la squadra con uno o due passaggi. Non è obbligatorio che il bambino in porta indossi una maglia di colore diverso rispetto ai bambini in campo. Per il resto, si applica la regola n. 5 dell'IHF.	
Giocatori per squadra	Raccomandazione	4 - 6 giocatori/trici	5 - 8 giocatori/trici	7 - 10 giocatori/trici	8 - 12 giocatori/trici
Possesso della palla	Tenere la palla per un massimo di 3 secondi. Correre con la palla in mano per un massimo di 3 passi. Eccezione: bambino nell'area di porta (regole IHF 7:2 e 7:3). La palla non può essere toccata con il piede o la parte inferiore della gamba. Eccezione: il bambino è stato colpito da un lancio effettuato da un bambino avversario (regola IHF 7:8). Nota per gli arbitri: interpretare con un certo margine di tolleranza se gli errori tecnici non comportano un vantaggio significativo.			3 secondi (regola IHF 7:2)	
Regola dei passi				Regola dei 3 passi (regola IHF 7:3)	
Giocare la palla				La palla non può essere toccata o giocata con il piede o la parte inferiore della gamba (sotto il ginocchio), a meno che il bambino non sia stato colpito da un lancio effettuato da un avversario. (regola IHF 7:8)	
Doppia ed errore di ricezione		-		Doppia (regole IHF 7:4 e 7:7)	
Validità dei gol		Un gol è valido quando la palla ha completamente superato la linea di porta (regola IHF 9).		Un gol è valido quando la palla ha completamente superato la linea di porta (regola IHF 9). Quando la palla tocca il riduttore, viene assegnata una rimessa dal fondo.	

Forma di gioco	Softhandball			Minihandball		
Categoria	U7 Beginners (U7B)	U9 Beginners (U9B)	U11 Beginners (U11B)	U9 Challengers (U9C)	U11 Challengers (U11C)	U11 Experts (U11E)
Anni di allenamento	Da 0 a 2 anni (esperienza)			Da 1 a 4 anni (esperienza)		Da 2 a 5 anni (esperienza)
Rimessa in gioco	La rimessa in gioco viene effettuata direttamente dall'area di porta dal bambino in porta.			La rimessa in gioco avviene in due modi: a) rimessa in gioco da metà campo b) rimessa in gioco dal punto di lancio (regola IHF 10.3)		
Rimessa laterale	La rimessa laterale viene concessa quando la palla ha completamente superato la linea laterale. Esecuzione: un piede sulla linea laterale o, nei campi senza linee laterali, un piede sulla parete (regola IHF 11). È consentito tirare direttamente in porta con una rimessa laterale. Se la palla tocca il soffitto o attrezzature mobili sopra il campo di gioco, la squadra che non ha giocato o toccato per ultima la palla ottiene la rimessa laterale (punto sulla linea laterale) (regola IHF 11).			La rimessa laterale viene concessa quando la palla ha completamente superato la linea laterale. Esecuzione: un piede sulla linea laterale o, nei campi senza linee laterali, un piede sulla parete (regola IHF 11). Se la palla supera la linea laterale tra la linea dell'area di porta e la linea di tiro di punizione (9 m), la rimessa laterale viene effettuata all'intersezione tra la linea di tiro di punizione e la linea laterale. In assenza di una linea di tiro di punizione, la rimessa in gioco viene effettuata sulla linea laterale 3 m verso la linea mediana. È consentito tirare direttamente in porta dalla rimessa laterale. Se la palla tocca il soffitto o attrezzature mobili sopra il campo di gioco, la squadra che non ha giocato o toccato per ultima la palla ottiene la rimessa laterale (punto sulla linea laterale) (regola IHF 11).		
Rimessa dal fondo	La rimessa dal fondo viene effettuata dal bambino in porta. Se la palla supera la linea di fondo, si applica generalmente la regola della rimessa dal fondo.			Rimessa dal fondo (regola IHF 12). Se la linea dell'area di porta incrocia la linea laterale e la palla viene deviata oltre la linea laterale nell'area di porta dal bambino in porta o da un bambino in attacco, il bambino in porta effettua una rimessa dal fondo.		Rimessa dal fondo (regola IHF 12)
Tiro di punizione	Distanza circa 2-3 m secondo le indicazioni dell'arbitro					Distanza 3 m (regola IHF 13)
Tiro dai 7 m	Rigore (dietro l'area di porta)			Tiro dai 6 m	Tiro dai 6 o 7 m	Tiro dai 7 m
Falli	Le azioni fallose e contatti fisici non sono consentite. Ad esempio, non è consentito strappare o colpire la palla che l'avversario/a tiene tra le mani.			Il contatto fisico tra attaccante e difensore/difenditrice è generalmente consentito, purché avvenga in modo corretto. Ciò significa che il/la difensore/difenditrice può usare la mano aperta per togliere la palla dalla mano dell'avversario/a, usare le braccia flesse per entrare in contatto con l'avversario/a, controllarlo e seguirne i movimenti, nonché usare il busto per bloccare l'avversario/a nella sua traiettoria di spostamento (regola IHF 8:1).		

Forma di gioco		Softhandball			Minihandball		
Categoria		U7 Beginners (U7B)	U9 Beginners (U9B)	U11 Beginners (U11B)	U9 Challengers (U9C)	U11 Challengers (U11C)	U11 Experts (U11E)
Anni di allenamento		Da 0 a 2 anni (esperienza)			Da 1 a 4 anni (esperienza)		Da 2 a 5 anni (esperienza)
Sanzioni	Ammonimento	Nessun ammonimento (cartellino), solo un avvertimento verbale					
	Espulsione (2' di penalità)	In caso di irregolarità in cui l'azione sia diretta prevalentemente o esclusivamente contro il corpo del bambino avversario, viene assegnata una penalità personale.					Espulsione (regole IHF da 16:3 fino a 16:5)
	Applicazione dei 2 minuti di penalità	Sanzione personale; la squadra può essere completata da un altro bambino					Per 2 minuti, la squadra gioca con un bambino in meno (regola IHF 16:5)
	Squalifica	nessuna squalifica					Squalifica (regola IHF 16:6) ed espulsione dalla partita in corso e dal resto del torneo.

Forma di gioco	Softhandball			Minihandball		
Categoria	U7 Beginners (U7B)	U9 Beginners (U9B)	U11 Beginners (U11B)	U9 Challengers (U9C)	U11 Challengers (U11C)	U11 Experts (U11E)
Anni di allenamento	Da 0 a 2 anni (esperienza)			Da 1 a 4 anni (esperienza)		Da 2 a 5 anni (esperienza)



Direttive di gioco

Sostanze adesive		Proibizione generale			
Durata della partita Valore di riferimento	Durata totale consigliata	60 minuti		60-90 minuti	
Tempo massimo di presenza per le squadre		3-5x la durata totale delle partite			
Scelta della palla		responsabilità dell'organizzatore del torneo			
Inizio partita		La prima squadra nominata inizia la partita e sceglie la maglia.			
Rispetto e fair play	Dopo la partita	Gesto di fair play verso la squadra avversaria e l'arbitro (stretta di mano, high five, battuta di mani, ecc.).			
Team-Time-Out (TTO)		nessuno			
Togliere un/a giocatore/rice	Direttiva	A partire da 5 gol di differenza, la squadra in vantaggio toglie un/a giocatore/rice dal campo.			A partire da 5 gol di differenza, la squadra in vantaggio toglie un/a giocatore/rice dal campo. Se un bambino di questa squadra riceve una penalità personale di 2 minuti, deve uscire dal campo; la riduzione dovuta alla differenza di 5 gol in questo caso non deve essere applicata durante la penalità.
Direttive tattiche	Tiri in porta	I tiri in porta effettuati prima di aver superato la metà campo non contano.		-	
	Forma di difesa	Difesa offensiva			
		Gioco libero	Difesa offensiva, orientata sul pallone, su tutto il campo.	Difesa offensiva, orientata sull'avversario/a, su tutto il campo.	Difesa offensiva, orientata sull'avversario/a, a partire dal centrocampo.