

SPIELREGELN KINDERHANDBALL U7 - U11

Abteilung Handballförderung | Stand 01.07.2026



Spielform	Softhandball			Minihandball		
Kategorie	U7 Beginners (U7B)	U9 Beginners (U9B)	U11 Beginners (U11B)	U9 Challengers (U9C)	U11 Challengers (U11C)	U11 Experts (U11E)
Trainingsalter	0 bis 2 Jahre (Erfahrung)			1 bis 4 Jahre (Erfahrung)		2 bis 5 Jahre (Erfahrung)



Spielsystem, Infrastruktur, Organisation

Spielsystem	Kinder Feld + Kind Tor	3 : 3	4 : 4	4+1 : 4+1		5+1 : 5+1
Spielfeld	Masse	ca. 12x10 m	ca. 20x12 m		ca. 32x20 m	
	Sporthallenstruktur	1/3 einer Dreifachhalle; halbes Spielfeld quer	1/3 einer Dreifachhalle		2/3 einer Dreifachhalle	
Tore		Unihockey-Tor (Breite 1.6 m x Höhe 1.15 m)		Handball-Tor reduziert (Breite 3 m x Höhe 1.6 m)		
	Alternativen	Kästen, hochgestellte Matten		-		
Torraum		Ca. 3–3.5 m tief und 3 m breit		5 m-Torraum	5- oder 6 m-Torraum	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 einen Strafwurf für das angreifende Team. Der im Torraum rollende oder liegende Ball darf von den Kindern im Feld nicht aufgenommen werden.		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).		
	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		-		

Spielform	Softhandball			Minihandball		
Kategorie	U7 Beginners (U7B)	U9 Beginners (U9B)	U11 Beginners (U11B)	U9 Challengers (U9C)	U11 Challengers (U11C)	U11 Experts (U11E)
Trainingsalter	0 bis 2 Jahre (Erfahrung)			1 bis 4 Jahre (Erfahrung)		2 bis 5 Jahre (Erfahrung)



Spielball und Ausrüstung

Ball	Softhandball Gr. 00 (nicht prellbar)	Softhandball Gr. 0 (nicht prellbar)	Handball Grösse 00	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.				



Anwendung der Regeln im Kinderhandball

Kind im Tor	Team im Ballbesitz: Alle spielen mit, kein Kind bleibt im Tor (Überzahlspiel)		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	4–6 Kinder	5–8 Kinder	7–10 Kinder	8–12 Kinder
Ball halten	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).			3 Sekunden (IHF-Spielregel 7:2)	
Schrittregel	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.			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).			Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball die Torlinie vollständig überquert hat (IHF-Spielregel 9). Bälle, die die Torblache berühren, gelten generell als «Abwurf».	

Spielform	Softhandball			Minihandball		
Kategorie	U7 Beginners (U7B)	U9 Beginners (U9B)	U11 Beginners (U11B)	U9 Challengers (U9C)	U11 Challengers (U11C)	U11 Experts (U11E)
Trainingsalter	0 bis 2 Jahre (Erfahrung)			1 bis 4 Jahre (Erfahrung)		2 bis 5 Jahre (Erfahrung)
Anwurf	Der Anwurf erfolgt direkt aus dem Torraum durch das Kind, das im Tor steht.			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 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).			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). 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	Der Abwurf führt das Kind aus, das im Tor steht. Bei Toraus gilt generell Abwurf.			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.		Abwurf (IHF-Spielregel 12)
Freiwurf	Abstand ca. 2–3 m gem. Vorgabe Spielleiter*in					Abstand 3 m (IHF-Spielregel 13)
Strafwurf	Strafwurf (hinter dem Torraum)			6 m-Wurf	6- oder 7 m-Wurf	7 m-Wurf
Foulspiel	Foulspiel und Körperkontakt ist nicht erlaubt. Entreißen oder Wegschlagen eines Balles aus der Hand ist ebenfalls nicht erlaubt.			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*em 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).		

Spielform		Softhandball			Minihandball		
Kategorie		U7 Beginners (U7B)	U9 Beginners (U9B)	U11 Beginners (U11B)	U9 Challengers (U9C)	U11 Challengers (U11C)	U11 Experts (U11E)
Trainingsalter		0 bis 2 Jahre (Erfahrung)			1 bis 4 Jahre (Erfahrung)		2 bis 5 Jahre (Erfahrung)
Strafen		Keine Verwarnungen (es wird nur ermahnt)					
	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.				Hinausstellung (IHF-Spielregel 16:3 bis 16:5)	
	Anwendung 2'-Zeitstrafe	Persönliche Zeitstrafe: Team kann mit einem anderen Kind ergänzt werden				Das Team ist während der 2'-Zeitstrafe um ein Kind reduziert (IHF-Spielregel 16:5)	
	Disqualifikation	keine Disqualifikationen				Disqualifikation (IHF-Spielregel 16:6) und Ausschluss für das restliche Spiel und Spieltag	

Spielform	Softhandball			Minihandball		
Kategorie	U7 Beginners (U7B)	U9 Beginners (U9B)	U11 Beginners (U11B)	U9 Challengers (U9C)	U11 Challengers (U11C)	U11 Experts (U11E)
Trainingsalter	0 bis 2 Jahre (Erfahrung)			1 bis 4 Jahre (Erfahrung)		2 bis 5 Jahre (Erfahrung)



Spielvorgaben

Harz-/Haftmittel	Generelles Verbot					
Spieldauer	Empfohlene Gesamtspielzeit	60 Minuten	60-90 Minuten			
Max. Präsenzzeit für Teams	3–5x die Gesamtspielzeit					
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 Spielaufgaben	Torwürfe	Torwürfe von hinter der Mittellinie zählen nicht			–	
	Deckungsform	Offensives Deckungsverhalten				
		Freies Spiel	Offensive ballorientierte Deckung im gesamten Feld	Offensive personenorientierte Deckung im gesamten Feld	Offensive personenorientierte Deckung ab der Mittellinie	