

REGOLE DEL GIOCO SOFTHANDBALL U7 - U11

Dipartimento Promozione della pallamano | Stato 01.07.2026



Softhandball

Categoria	U7 Beginners (U7B)	U9 Beginners (U9B)	U11 Beginners (U11B)
Anni di allenamento	Da 0 a 2 anni (esperienza)		



Sistema di gioco, infrastruttura, organizzazione

Sistema di gioco

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

Campo di gioco

Dimensioni:

U7B: ca. 12x10 m

U9B / U11B: ca. 20x12 m

Palestra:

U7B: 2 campi in una palestra singola

U9B / U11B: Una palestra singola

Porte

Porta di unihockey
(Larghezza 1.6 m x Altezza 1.15 m)

Alternativa: Cassoni, Tappeti posizionati in verticale

Area di porta

3-3.5 m di profondità, 3 m di larghezza

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.

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)



Palla e tenuta

Palla

U7B + U9B: Softhandball grandezza 00 (non si palleggia)

U11B: Softhandball grandezza 0 (non si palleggia)

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.



Direttive di gioco

Durata della partita

(Valore di riferimento)

Durata totale consigliata:

U7B: 60 minuti

U9B / U11B: 60-90 minuti

Tempo massimo di presenza per le squadre

3-5x la durata totale delle partite

Sostanze adesive

Proibizione generale

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.

Direttive tattiche

Tiri in porta: I tiri in porta effettuati prima di aver superato la metà campo non contano.

Forma di difesa:

Difesa offensiva

- **U7B:** Gioco libero

- **U9B / U11B:** Difesa offensiva, orientata sul pallone, su tutto il campo.



REGOLE DEL GIOCO SOFTHANDBALL U7 - U11

Dipartimento Promozione della pallamano



Softhandball

Categoria	U7 Beginners (U7B)	U9 Beginners (U9B)	U11 Beginners (U11B)
Anni di allenamento	Da 0 a 2 anni (esperienza)		

Applicazione delle regole nella pallamano bambini

Bambino in porta

Squadra in possesso palla: tutti giocano all'attacco, nessun bambino rimane in porta (Superiorità numerica)

Giocatori per squadra

Raccomandazione:

U7B: 4 - 6 giocatori/trici

U9B / U11B: 5 - 8 giocatori/trici

Possesso della palla / Regola dei passi / Giocare la palla

- Tenere la palla per un massimo di 3 secondi. Correr 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.

Validità dei gol

Un gol è valido quando la palla ha completamente superato la linea di porta (regola IHF 9).

Rimessa in gioco

La rimessa in gioco viene effettuata direttamente dall'area di porta dal bambino in porta.

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).

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.

Tiro di punizione

Distanza circa 2-3 m secondo le indicazioni dell'arbitro

Tiro dai 7 m

Rigore (dietro l'area di porta)

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.

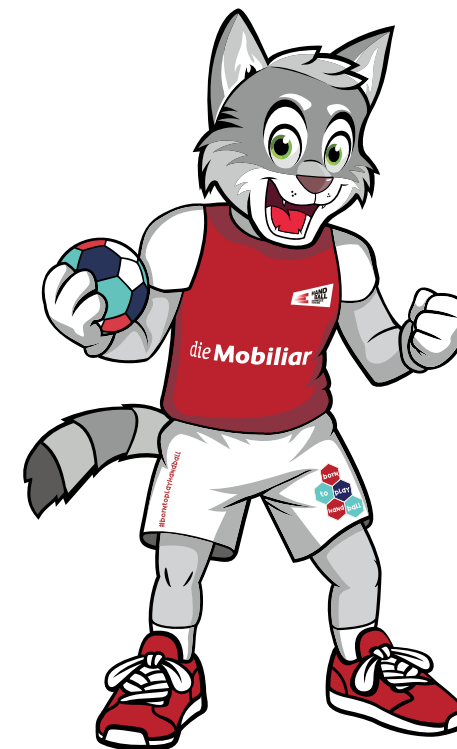
Sanzioni

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.

Applicazione dei 2 minuti di penalità: Sanzione personale; la squadra può essere completata da un altro bambino

Squalifica: nessuna squalifica



REGOLE DEL GIOCO MINIHANDBALL U9-U11

Dipartimento Promozione della pallamano

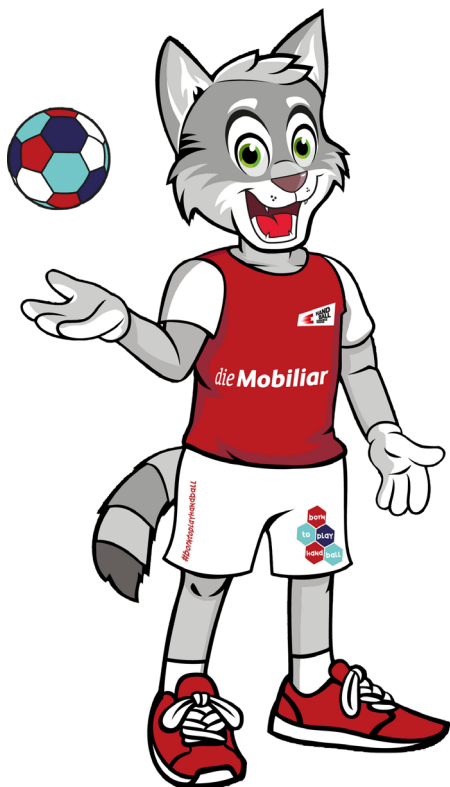


Minihandball

Categoria	U9 Challengers (U9C)	U11 Challengers (U11C)	U11 Experts (U11E)
Anni di allenamento	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:

U9C / U11C: 4+1 : 4+1

U11E: 5+1 : 5+1

Campo di gioco

Dimensioni:

U9C / U11C: ca. 20x12 m

U11E: ca. 32x20 m

Palestra:

U9C / U11C: Una palestra singola

U11E: Una palestra doppia

Porte

Porta di pallamano con riduttore
(Larghezza 3 m x Altezza 1.6 m)

Area di porta

U9C: Area di 5 m

U11C: Area di 5 o 6 m

U11E: 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 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).



Palla e tenuta

Palla

U9C: Palla grandezza 00

U11C / U11E: 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.



Direttive di gioco

Durata della partita

(Valore di riferimento)

Durata totale consigliata:

U9C / U11C / U11E: 60-90 minuti

Tempo massimo di presenza per le squadre

3-5x la durata totale delle partite

Sostanze adesive

Proibizione generale

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.

U11E: 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

Forma di difesa: Difesa offensiva

- U9C / U11C:** Difesa offensiva, orientata sull'avversario/a, su tutto il campo.
- U11E:** Difesa offensiva, orientata sull'avversario/a, a partire dal centrocampo.

REGOLE DEL GIOCO MINIHANDBALL U9-U11

Dipartimento Promozione della pallamano



Minihandball

Categoria	U9 Challengers (U9C)	U11 Challengers (U11C)	U11 Experts (U11E)
Anni di allenamento	Da 1 a 4 anni (esperienza)		Da 2 a 5 anni (esperienza)

Applicazione delle regole nella pallamano bambini

Bambino in porta

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/ricce 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:

U9C / U11C: 7-10 giocatori/trici

U11E: 8-12 giocatori/trici

Possesso della palla

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). Quando la palla tocca il riduttore, viene assegnata una rimessa dal fondo.

Rimessa in gioco

La rimessa in gioco avviene in due modi:

- rimessa in gioco da metà campo
- 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). 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

U9C / U11C: 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.

U11E: Rimessa dal fondo (regola IHF 12)

Tiro di punizione

U9C / U11C: Distanza circa 2-3 m secondo le indicazioni dell'arbitro

U11E: Distanza 3 m (regola IHF 13)

Tiro dai 7 m

U9C: Tiro dai 6 m

U11C: Tiro dai 6 o 7 m

U11E: Tiro dai 7 m

Falli

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).

Sanzioni

Ammonimento: Nessun ammonimento (cartellino), solo un avvertimento verbale

Espulsione (2' di penalità):

U9C / U11C: In caso di irregolarità in cui l'azione sia diretta prevalentemente o esclusivamente contro il corpo del bambino avversario, viene assegnata una penalità personale.

U11E: Espulsione (regole IHF da 16:3 fino a 16:5)

Applicazione dei 2 minuti di penalità:

U9C / U11C: Sanzione personale; la squadra può essere completata da un altro bambino

U11E: Per 2 minuti, la squadra gioca con un bambino in meno (regola IHF 16:5)

Squalifica:

U11E: Squalifica (regola IHF 16:6) ed espulsione dalla partita in corso e dal resto del torneo.

