Mamanet ist ähnlich dem Volleyball, d.h. dieselben Regeln, ist aber leichter zu lernen, da der Ball nicht gepritscht und gebaggert wird, sondern geworfen und gefangen.

Ein anschauliches Video inkl. einiger guter Übungen sowie weiterführende Regelkunde sind unter folgendem Link zu finden: <http://www.mamanet-austria.at/de/die-sportart>

**Zusammenfassend:**

Das Fangen: beide Handflächen nach oben gedreht (wie eine Schüssel tragend)

Das Werfen (passen): beide Ellbogen nach außen gedreht und Arme strecken. Eine Vorwärtsbewegen bzw. Schritt nach vorne während des Passens ist erlaubt. Pass muss vor dem Schritt (Fuß am Boden) erfolgen.

Der Angriffswurf: Beim Angriff sind 2 Schritte erlaubt. Neuerung: Es ist nun möglich, wie im Volleyball, 3 Anlaufschritte zu machen. Allerdings muss der Anlaufschritt mit einem Beistellschritt enden, beidbeinig abgesprungen werden und ein Angriff erfolgen.

Block: beide Arme nach oben gestreckt (Netzberührung nicht erlaubt und Fehler)

Das Service: ein seitlicher, einarmiger Einwurf hinter der Grundlinie; Service nach Anpfiff und Handbewegung der SchiedsrichterIn; Serviceraum ist hinter dem Feld (hinter der Grundlinie)

Erlaubt sind max. 3 Berührungen im Team, danach muss der Ball in das gegnerische Feld geworfen werden.

Gespielt wird auf dem Volleyballfeld: 9x9 Meter (eine Hälfte), 18x9 Meter (das gesamte Feld).

Netz: 2.24m hoch, Antennen (Begrenzung; bei Berührung des Balles während des Angriffswurfs nicht erlaubt und Fehler).

Gespielt wird 6 gegen 6 (plus Ersatzspielerinnen, die eingewechselt werden dürfen); Max 14 Spielerinnen; 6 Wechsel pro Satz (Zurückwechsel nur mit der selben Spielerin erlaubt)

Positionen am Feld (1-6); 3 Spielerinnen vor der 3 Meter Linie, 3 Spielerinnen hinter der 3 Meter Linie

Nach Punktgewinn aus der Annahme wird im Uhrzeigersinn eine Position weitergedreht und die nächste Spielerin hat das Servicerecht.

Nach dem Service dürfen die Positionen innerhalb der Linien gewechselt werden.

3 Meter Linie (Bedeutung): sie trennt das Spielfeld von Vorderraum und Hinterraum. Spielerinnen aus dem Hinterraum dürfen nur dahinter abspringen und über das Netz angreifen.

Spielmodus: Running Score auf 21 Punkte (3. Satz auf 15 Punkte) jeweils 2 Unterschied, 2 gewonnen Sätze.

Zwei Time Outs pro Satz und Team erlaubt zu je 30 Sekunden

Nicht erlaubt: Netz berühren, übertreten, Ball länger als 1 Sek. halten

Spezialpositionen: Im Fortgeschrittenen-Modus: Aufspielerin, Außenangreiferin, Mitte, Libera