

 Bundesministerium  
Kunst, Kultur,  
öffentlicher Dienst und Sport



**SPORT AUSTRIA**  
BUNDES-SPORTORGANISATION



**Mamanet vs. Volleyball**

**Mamanet Austria – Sportverband  
für Mütter und alle Frauen ab 30  
Every mother can!**

Mamanet Austria © All Rights Reserved 2021

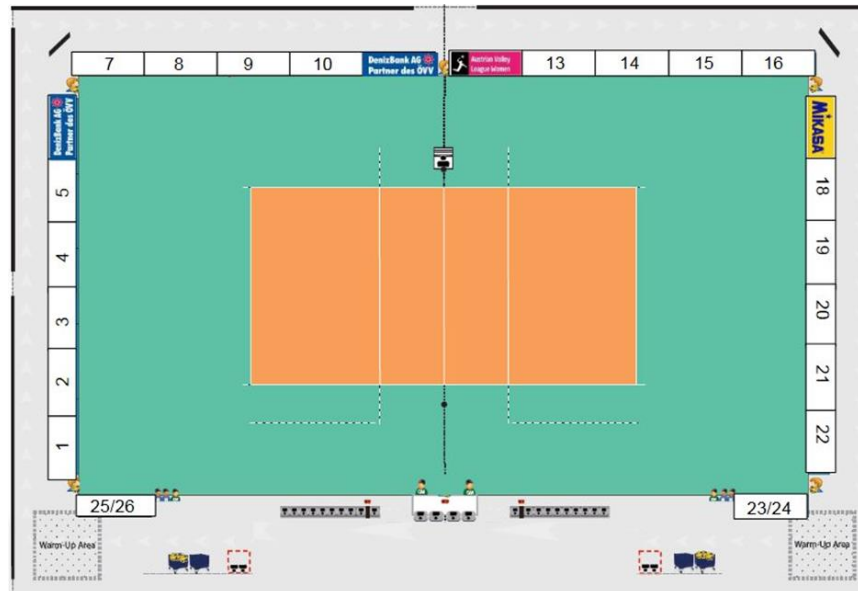


- Mamanet bedeutet in erster Linie **Fair Play und Spaß** am Messen der sportlichen Fähigkeiten. Bei den Spielen entstehen Freundschaften und Netzwerke.
- **Respektvolles Verhalten** gegenüber den Spielerinnen, dem Organisationsteam und dem Schiedsgericht sind oberstes Gebot.
- SchiedsrichterInnen und Coaches haben Vorbildfunktion.
- Mamanet Austria als Genderprojekt achtet bewusst darauf geschlechtergerecht zu formulieren und Weiblichkeitsformen zu gebrauchen.



# Mamanetfeld

- Gespielt wird auf dem Mamanetfeld (=Volleyballfeld): 9x9 Meter (eine Hälfte), 18x9 Meter (das gesamte Feld)
- Jedes Team darf auf seinem Spielfeld und in der Freizone spielen. D.h. auch eine Spielerin darf den Ball von der gegenüberliegenden Freizone zurückholen (wie im Volleyball)
- Spielmodus: Running Score (d.h. jeder Punkt/Fehler wird gezählt) auf **21 Punkte** (3. Satz auf 15 Punkte) jeweils 2 Unterschied. Siegerteam ist jenes, das zuerst 2 Sätze gewonnen hat.

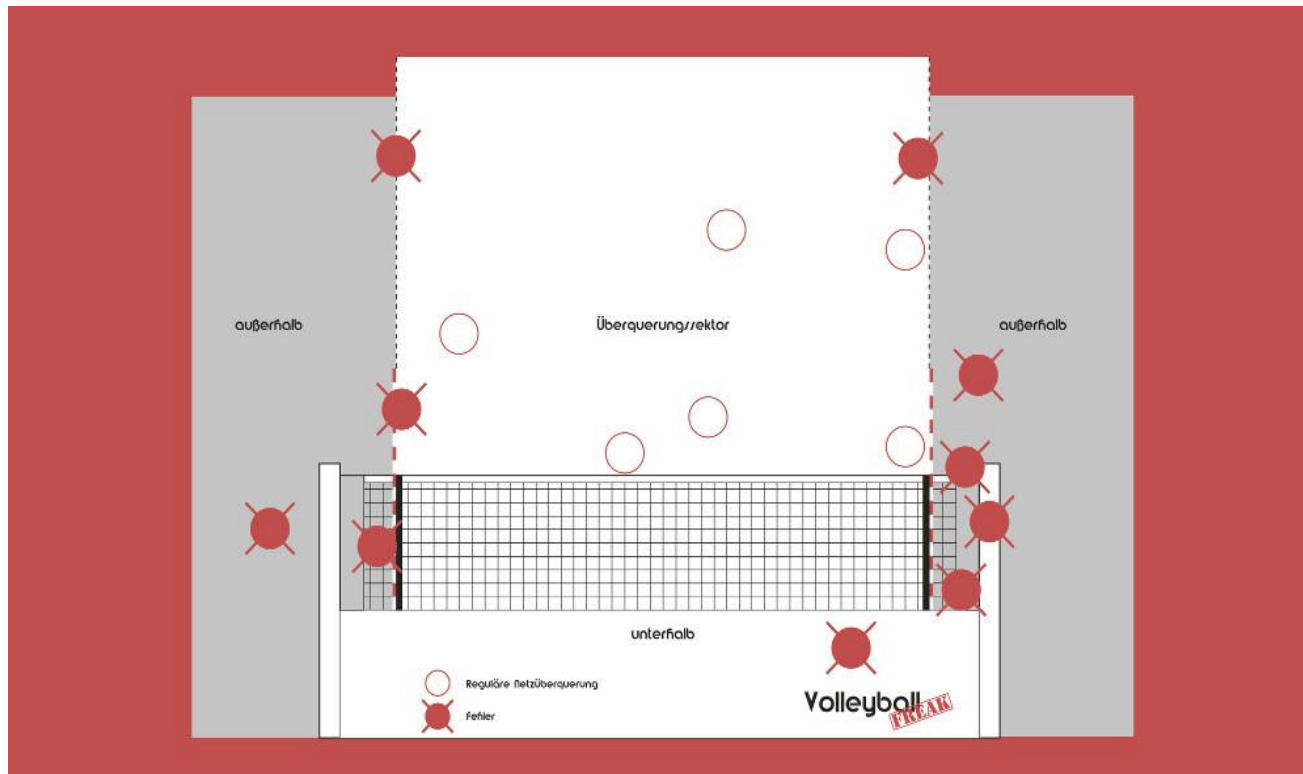


# Netz, Antennen, Überquerungssektor

Netz: 2,24m hoch

Antennen: sind Begrenzung; Berührung des Balles mit Antennen nicht erlaubt und Fehler

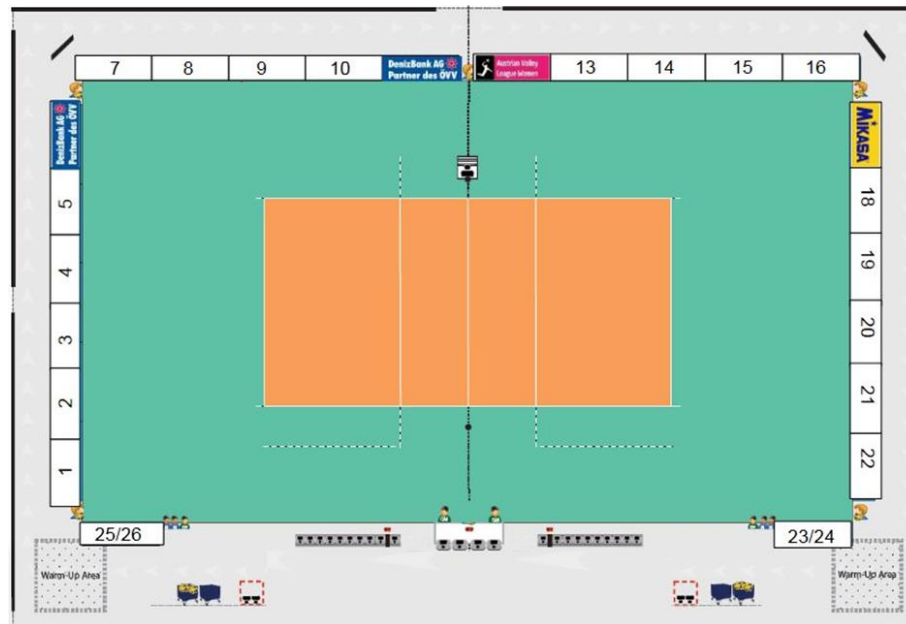
Überquerungssektor: außerhalb der Antennen vorbeispielen nicht erlaubt und Fehler





# Hinterraum / Vorderraum

Alle Linien gehören immer zu der Zone, die sie begrenzt: die 3-Meter-Linie gehört somit zum Vorderraum und die Grundlinien bzw. Seitenlinien zum Spielfeld.





# Hinterraum / Vorderraum

---

Prinzipiell darf eine Hinterraumspielerin den Ball von überall aus über das Netz werfen. Allerdings sind einige Kriterien zu beachten:

- Hinterraumspielerinnen dürfen **aus dem Hinterraum** angreifen, wenn sie den Ball entweder aus dem Stand werfen oder hinter der 3 Meter Linie abspringen.
- Hinterraumspielerinnen können nach dem Absprung hinter der 3 Meter Linie im Vorderraum landen
- Hinterraumangriff: es ist nicht erlaubt die 3-Meter-Linie beim Angriffssprung zu berühren!
- Eine Hinterraumspielerin darf den Angriffswurf auch **innerhalb der Vorderzone** ausführen, wenn sich der Ball im Augenblick des Wurfes nicht vollständig oberhalb der Netzkante befindet (sicherheitshalber nicht springen).
- **Angriffsfehler:** Eine Hinterraumspielerin befindet sich in der Vorderzone (inkl. Linie) und greift einen Ball an, der sich vollständig oberhalb der Netzkante befindet. Das wichtigste Kriterium ist dabei die Höhe des Balles. Kann im Sprung oder im Stand sein.

→ Tipp für die SchiedsrichterIn: falls eine Hinterraumspielerin im Vorderraum im Sprung angreift, empfehlen wir das als Fehler zu pfeifen.

# Spielsituationen

---

- Ein Ball ist „**in**“, wenn er das Spielfeld oder die Begrenzungslinien berührt
- Ein Ball ist „**out**“, wenn...
  - ... er außerhalb des Spielfelds oder der Begrenzungslinien den Boden berührt (entscheidend ist der Teil des Balles, der den Boden berührt; ist dieser Teil außerhalb der Linie, ist der Ball „out“, auch wenn sich ein Teil des Balls über der Linie befindet);
  - ... er einen Gegenstand außerhalb des Spielfelds, den Plafond oder eine nicht am Spiel teilnehmende Person berührt;
  - ... er die Antennen, die Seile, die Pfosten oder das Netz außerhalb der Seitenbänder berührt;
  - ... er das Netz unterhalb überquert;
  - ... er außerhalb des Überquerungssektors (Antennen) übers Netz fliegt



# Spielsituationen

---

- Der Ball ist „im Spiel“, sobald er nach Anpfiff durch die SchiedsrichterIn von der servierenden Spielerin eingeworfen wird
- Ein abgeschlossener Spielzug ist... die Folge von Spiel-Aktionen von der Service-Freigabe bis ein Fehler passiert, der von einem der SchiedsrichterInnen gepfiffen wird UND ein Punkt zuerkannt wird
- Der Ball darf innerhalb des Teams max. 3 Mal berührt werden (zusätzlich zum Blockkontakt)
- Der Ball darf **max. 1 Sekunde** gehalten werden bevor er weitergepasst wird. **Während des Passen ist ein Schrittes** erlaubt.
- Der Ball darf das Netz berühren, wenn er es überquert (Netzroller).
- Der Ball darf in das Netz fallen und von dort innerhalb der 3 erlaubten Fänge weitergespielt werden. Nur eine andere Spielerin darf den Ball aus dem Netz fangen und weiterspielen.





# Spielsituationen

---

- Eine Spielerin darf den Ball mehrfach **unabsichtlich** hintereinander berühren, wenn sie den Ball fängt, vorausgesetzt, dass alle aufeinanderfolgenden Kontakte nacheinander und ohne Unterstützung eines Gegenstandes passieren. Ein „Herholen“ des Balles ist erlaubt.
- **Berühren mehrere Spielerinnen den Ball gleichzeitig**, werden die Berührungen der Spielerinnen auch mehrfach gezählt. Zwei oder drei Spielerinnen dürfen den Ball gleichzeitig berühren. Wenn 2 (3) Teamspielerinnen den Ball gleichzeitig berühren, so wird das auch als 2 (3) Kontakte gezählt (mit Ausnahme vom Block). Wenn nur eine Spielerin den Ball berührt, wird nur ein Kontakt gezählt.
- Ein Fehler ist: Eine Spielerin fängt den Ball im Fallen, steht wieder auf und passt erst dann weiter. Erlaubt ist aber, wenn der Ball gleich vom Boden aus weitergepasst wird.



# Spielsituationen

---

- Eine Spielerin, die versucht, einen Ball zu spielen, darf keine Unterstützung durch andere oder Gegenstände (z.B. Wand, Stangen, Netz) erhalten
- Der Ball darf, falls **versehentlich**, jeden Teil des Körpers berühren
- Der Ball muss ins Spielfeld der Gegnerinnen geworfen werden. Dies muss innerhalb 8 Sekunden nach Anpfiff der SchiedsrichterIn erfolgen
- Im Augenblick des Servicewurfes dürfen die Teamkolleginnen weder springen, noch die Arme bewegen, um die Wurfbahn des Balles zu verbergen. Auch der servierenden Teamspielerin ist es nicht erlaubt Aktionen zu begehen, die die Flugbahn des Balles verdecken. (Sichtblock)



## Situationen am Netz

---

- Während der Ball im Spiel ist, ist allen Spielerinnen, die in der Ballspielaktion beteiligt sind, der Kontakt mit dem Netz nicht erlaubt und gilt als ein Fehler (auch mit Dress, Haaren, Kopftuch,..).
- Es ist kein Netzfehler, wenn die Netzberührung außerhalb der Spielsituation stattfindet und keinen Einfluss auf die Spielsituation hat. (Im Ermessen der SchiedsrichterIn)
- Wenn ein Ball im Netz landet und dadurch das Netz die Gegnerin berührt, gilt das nicht als Fehler.



## Situationen am Netz

---

- Block: „Das Blocken ist eine Aktion von in der Nähe des Netzes befindlichen und über die Netzkante reichenden Spielerinnen, um den von der Gegnerin kommenden Ball abzuwehren. Nur Vorderspielerinnen dürfen einen Block ausführen.“
- Passiver Block → gilt als 1. Berührung!
- Tipp für die SchiedsrichterInnen: falls eine Spielerin nahe am Netz mit gestreckten Armen springt, ist es ein Block und wird nicht als Berührung gezählt. Wenn sie nicht springt, ist es die 1. Berührung.



## Situationen am Netz

---

- Es ist erlaubt, den gegnerischen Raum unter dem Netz zu betreten, vorausgesetzt, dass dies das Spiel der Gegnerin nicht behindert (Never touch a Player!) und nicht der komplette Fuß die Mittellinie übertritt.
- Pfosten und Seile dürfen von der Spielerin berührt werden, nachdem der Ball angegriffen wurde (Antennen nicht)
- Es ist erlaubt, den Ball anzugreifen, auch wenn dieser in seinem vollen Umfang während des Angriffswurfes die Netzkante überquert. Ein Fehler ist es, falls der Ball aber nicht geworfen wird, sondern wieder auf die eigene Spielfeldseite zurückgenommen wird (foppen).



# Schritte

---

- Wenn der Ball in der Hand der Spielerin ist, ist es grundsätzlich verboten, absichtlich zu gehen/laufen

## AUSNAHMEN:

- Beim Versuch, den Ball zu fangen, sind Schritte erlaubt, wenn die Spielerin währenddessen in Bewegung ist (muss aber ehestmöglich stehen bleiben)
- Wenn der Ball zwischen den Teammitgliedern gepasst wird, ist es gestattet, während des Passes einen Ausfallschritt zu machen
- Beim Angriff sind 2 Schritte erlaubt.
- Es ist auch möglich, wie im Volleyball, 3 Anlaufschritte zu machen. Allerdings muss der Anlaufschritt mit einem Beistellschritt enden, beidbeinig abgesprungen werden und ein Angriff erfolgen.

# Schritte



Mamanet League  
Professional Committee



August 2020

Up to 3 steps ending in a jump on both feet.

1. Get ready



2. First step



3. Second step



4. Closing step and jump





## Schritte beim Angriff

---

- Ein Schritt wird definiert als „Fuß vom Boden heben und in einer Neupositionierung auf den Boden setzen“

Daher sind:

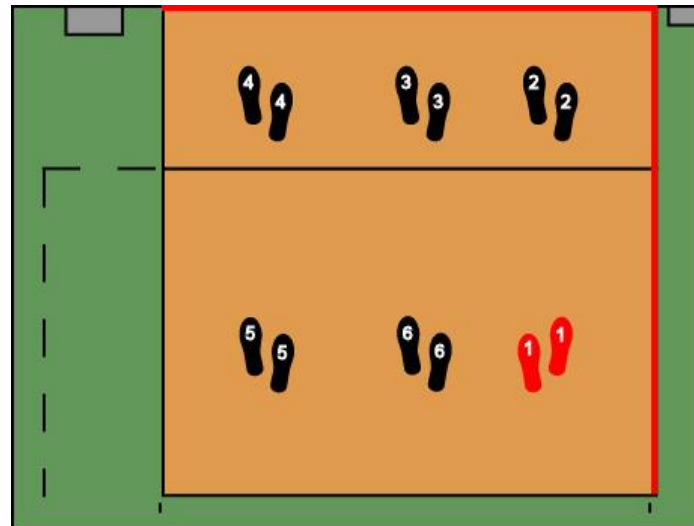
3 „Schritte“ bzw. 4 „Schritte“ erlaubt, falls der Fuß während des Fangens in der Luft ist.

- Auch ein **einbeiniger Absprung ist erlaubt** (hier sind nur 2 Schritte erlaubt bzw. falls beim Passen ein Fuß während des Fangens in der Luft ist auch 3 Schritte)
- Es ist auch erlaubt den Ball nach 2 Schritten zu passen, wenn der Pass anstatt eines Angriffs innerhalb der 2 erlaubten Passes zu einer Teamkollegin erfolgt UND mit einem Sprung endet



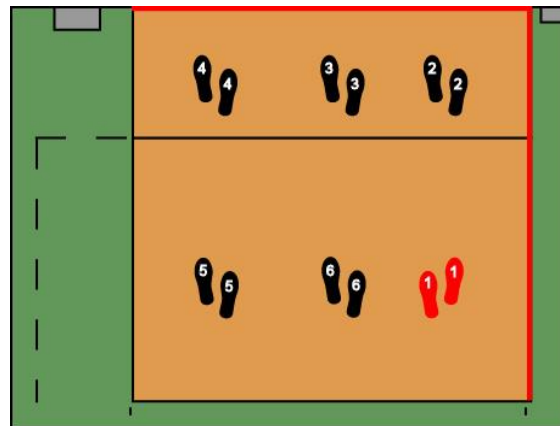
## Positionen am Feld

- In dem Moment, in dem der Ball von der servierenden Spielerin eingeworfen wird, müssen sich alle Spielerinnen in der **richtigen Position** auf dem Spielfeld befinden (außer der Servicespielerin)
- Die drei Spielerinnen in der Vorderzone besetzen die Positionen IV (vorne links), III (vorne Mitte) und II (vorne rechts)
- Die drei Spielerinnen in der Hinterzone besetzen die Positionen V (hinten links) VI (hinteres Zentrum) und I (hinten rechts) besetzen



## Rotation am Feld

- Wenn das annehmende Team das Servicerecht erhalten hat, drehen sich dessen Spielerinnen um eine Position im Uhrzeigersinn weiter
- Die Spielerin in Position II dreht sich auf Position I weiter und macht das Service. Die Spielerin in Position I rotiert auf Position VI weiter usw.
- Die Reihenfolge der Rotation wird durch die Startaufstellung des Teams bestimmt und durch die Servicereihenfolge während des Spiels durch die SchreiberIn mittels Spielbericht kontrolliert



# Positionswechsel in den Linien



Nach dem Serviceeinwurf dürfen die Positionen sowohl im Vorderraum, als auch im Hinterraum in den Linien getauscht werden.

**Wichtig:** nach Ende des Ballwechsels müssen wieder alle Spielerinnen auf ihre Ausgangsposition zurück!

# Libera



- 
- Wenn ein Team mind. 7 Spielerinnen nennt, kann eine der Spielerinnen (aber nicht die Teamkapitänin) als **Libera** ernannt werden.
  - Wenn ein Team mind. 8 Spielerinnen nennt, können zwei der Spielerinnen (aber nicht die Teamkapitänin) als **Libera** ernannt werden.
  - Die Libera muss unterschiedliche Kleidung tragen und darf nur jede Hinterspielerin ersetzen (Positionen 5,6,1).
  - Die Libera darf nur als Hinterspielerin agieren.
  - Die Libera darf weder servieren noch blocken oder einen Blockversuch durchführen.
  - Eine Libera-Spielerin kann weder Teamkapitänin noch Spielkapitänin sein, solange sie als Libera fungiert. (Anmerkung: Sie darf aber Coach sein, nicht sehr zu empfehlen).
  - In Österreich darf immer nur eine Libera am Feld stehen. International dürfen auch max. 2 Liberas gleichzeitig am Spielfeld spielen.
  - Die Libera darf/dürfen vor jedem Satz neu ernannt werden. Diese neue Ernennung wird sowohl im Spielbericht (unter Remarks bzw. Anmerkungen) vermerkt, als auch am Aufstellungszettel direkt.



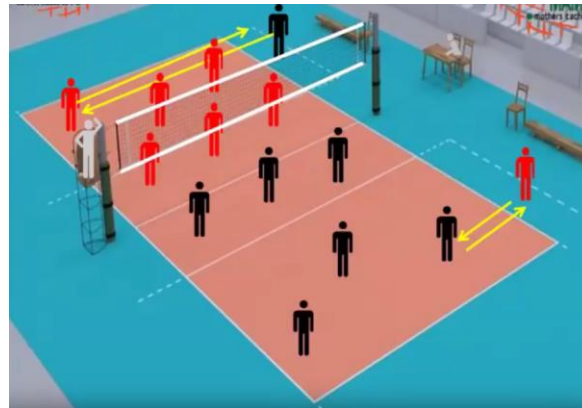
# Libera

---

- Falls eine Feldspielerin verletzt ausfällt und keine andere Spielerin, als die Libera als Ersatz anwesend ist, kann die Libera zur Feldspielerin ernannt werden. Wenn ein Team einen ausnahmsweisen Wechsel mit der Libera beantragt, muss die Libera mit der entsprechenden Feldspielerin ersetzt werden, sich ein regelkonformes Spielerinnendress anziehen und kann der ausnahmsweise Wechsel mit der verletzten Spielerin vollzogen werden. Diese Vorgehensweise ist nur erlaubt, falls keine andere Feldspielerin als Wechselspielerin mehr vorhanden ist.
- In Israel wird derzeit eine Pilotstudie durchgeführt, bei der auch die Libera servieren darf → ist noch keine internationale Regel.

# Liberawechsel

- Sowohl die Libera als auch die an der Austauschaktion beteiligte Spielerin dürfen das Spielfeld nur über die vor der Teambank befindlichen Seitenlinie zwischen Angriffslinie (Dreimeterlinie) und der Grundlinie betreten oder verlassen.
- Liberawechsel werden nicht als reguläre Wechsel gezählt. Die Anzahl der Wechsel ist nicht beschränkt, es muss aber mindestens ein abgeschlossener Ballwechsel/Spielzug zwischen zwei Liberawechseln gespielt werden. Eine Libera kann nur durch diejenige Spielerin wieder ausgetauscht werden, für die sie eingetauscht wurde.





# Training allgemein

---

## Verantwortung der Coach:

- Anleiten und Umsetzen der aktuellen Corona Maßnahmen!
- Eine Coach ist für das Mamanet Training verantwortlich. Sie/er bereitet sich auf das Training vor und hat das Sagen. Aufwärmen kann jemand anders machen.
- Sie muss mit den Regeln und dem Verhaltenscodex der Offiziellen Mamanet Austria Mamanet-Regeln bestens vertraut sein:  
[https://www.mamanet-austria.at/files/doc/Cachibol-Regeln/2020\\_OFFIZIELLE-MAMANET-CACHIBOL-REGELN\\_FINAL.pdf](https://www.mamanet-austria.at/files/doc/Cachibol-Regeln/2020_OFFIZIELLE-MAMANET-CACHIBOL-REGELN_FINAL.pdf)



## Training allgemein

---

Coach übernimmt deutlich die Verantwortung (eine hat das Sagen), falls nötig (z.B. bei Krankheit oder 2. Coach...) eindeutig übertragen

- **Startet und endet immer gemeinsam mit dem Mamanet Motivationsruf!**
- Erklärt zu Beginn des Trainings kurz was ihr vorhabt. Z.B. Schwerpunkte und bespricht Organisatorisches falls nötig.
- **Erklärt die Übungen, sodass sie alle verstehen. Das ist wirklich schwierig!**
- Fordern und Fördern aber nicht überfordern: achtet darauf, dass alle je nach Leistungsvermögen trainieren können. Bei Neuzugängen oder starkem Niveauunterschied ist es hilfreich mit zwei Coaches (2. Coach kann auch eine leistungsstarke Spielerin sein) auf den beiden Spielhälften Übungen anzubieten. Bei den gemeinsamen Spielflussübungen und beim Match helfen alle mit.





## Training allgemein

---

- **Auch Übungen machen Spaß:** gestaltet das Training von Anfang an abwechslungsreich. Schon das Aufwärmen kann spaßig gestaltet werden z.B. mit einer kurzen Yogaeinheit, Linien – und Staffelläufen usw.
- **„Wir wollen nur Spielen“:** Erklärt den logischen Aufbau eures Trainings und warum die **Übungen wichtig sind**, damit **das Spielen noch mehr Spaß** macht. Ein bis zwei Trainingsschwerpunkte (z.B. Block, Annahme, Verteidigung, Service usw....)
- **WICHTIG:** beschriebene Punkte und Übungen sind auch für **„Spaßgruppen“ wichtig!**
- **Let´s play: Klärt mit eurem Team am Anfang der Saison die grundsätzlichen Erwartungen:** z.B. soll mittelfristig am Ligenbetrieb teilgenommen werden? Wollt ihr nur zum Spaß spielen? Spiele gegen andere Teams wären schon fein? ...
- **Herausforderung:** alle sollen spielen!



# Aufstellung

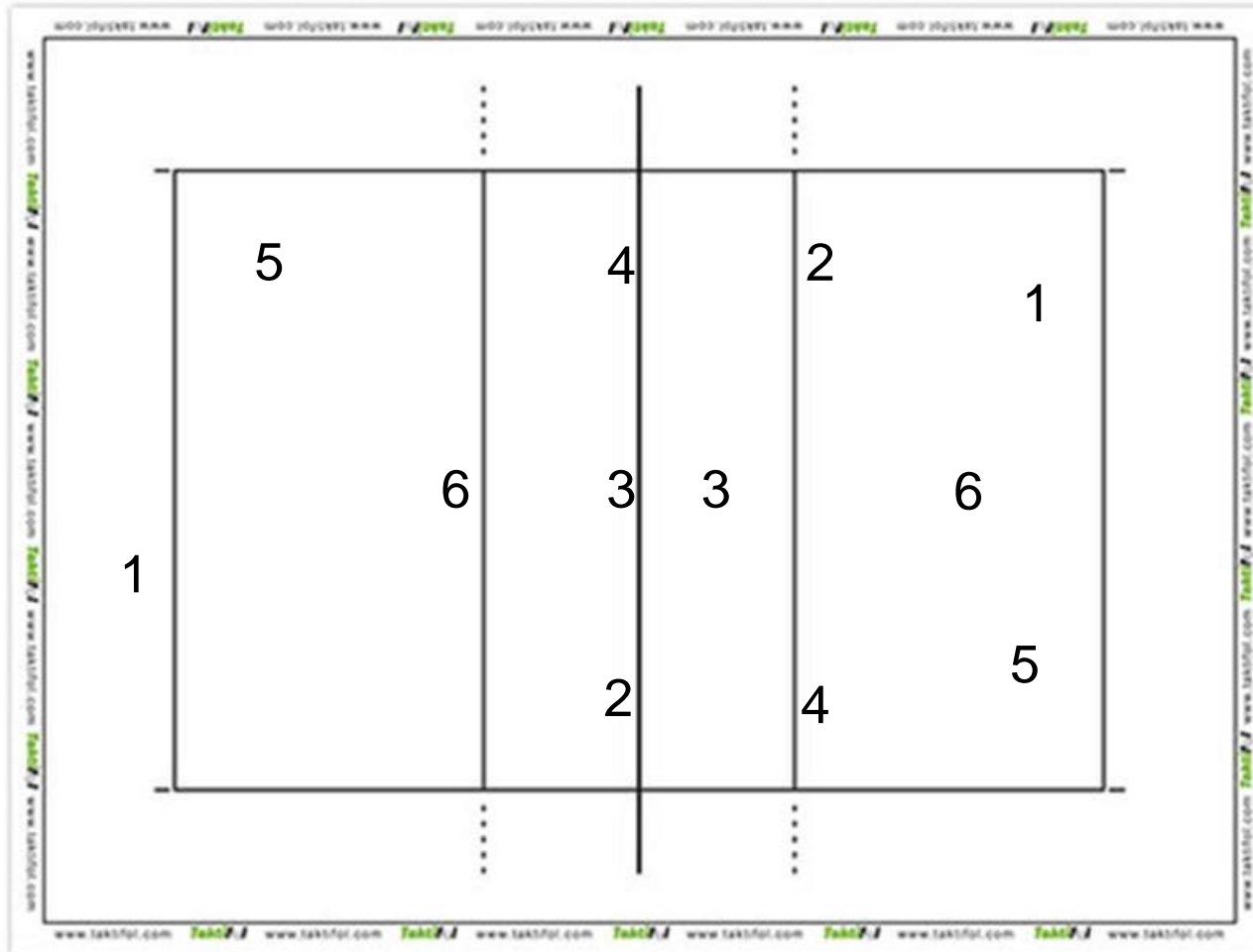
---

Zu klären:

- Wer spielt?
- „Grund-sechs“: wie ist die beste Aufstellung?
- Erklären/zeigen, wo ist es sinnvoll einen Ball hinzuwerfen (gegnerische Lücken erkennen),
- Wer sollte in meinem Team am besten angreifen?
- Positionswechsel einbauen? Wo? Wann?
- Während dem Match: Gegnerinnen beobachten (wer ist groß und klein, wer fängt schlecht, ist langsam..); wann wechsle ich am besten meine Spielerinnen, Time-outs nehmen?
- Position 6 vorne
- ...



# Taktifol





**Etwas unklar??**

---

**Zeit für Fragen**

