

MAMANET AUSTRIA  
Handout Fit Sport Kongress 2018



Elisabeth Speiser  
speiser@mamanet.at  
+43-699-11942346  
www.mamanet.at

Oktober 2018

## Inhalt

I. Allgemeines .....	3
1. Mamanet .....	3
2. Cachibol: .....	3
3. Der Gender Aspekt.....	4
4. Integration: .....	4
II. Status in Österreich:.....	4
III. Sportliches Training ( Arbeitskreis B45, Samstag 20.Oktober 2018, 13:30-15:30 Uhr) 5	
1. Aufwärmen.....	5
a) Aufwärmen des Körpers .....	5
b) Erklären der Basics .....	6
+Passen .....	6
c) Aufwärmen mit Ball.....	6
2. Ballspezifische Spielfluss - Übungen.....	7
3. Spielen.....	8
IV. Wie gründe ich eine Gruppe? .....	9

## I. Allgemeines

### 1. Mamanet

Frei nach dem Motto: „Every mother/women can“ treffen sich Mütter und Frauen einmal die Woche zum niederschweligen Teamballsport Cachibol, das auch ohne sportliche Vorkenntnisse in jedem Alter schnell erlernt werden kann und sofort Spaß macht. Im internationalen Gender- und Integrationsprojekt Mamanet entstehen Frauennetzwerke, neue Perspektiven für Frauen und Arbeitsplätze.

Mit Mamanet sollen auch Frauen zur gesunden Bewegung gebracht werden, die sonst eher schwer Zugang zum Sport haben. Dies sind z.B. Frauen die noch nie regelmäßig Sport ausgeübt haben, stark Übergewichtige, Ältere, Alleinerziehende oder Frauen mit Migrationsgeschichte. Genauso sind aber ehemalige Sportlerinnen Zielgruppe, die eher die Kinder zu Freizeitaktivitäten bringen und abholen, als sich für sich selbst Zeit zu nehmen.

Mamanet ist mehr als „nur“ ein gesundes Bewegungsangebot. Es ist ein "Lifestyle" für die ganze Familie. Das soziale Netzwerk, Wir-Gefühl, der Austausch und die Unterstützung innerhalb der mittlerweile internationalen Mamanet-Familie und im eigenen Team sind genauso wichtig. Jedes Team entscheidet selbst, ob es leistungsorientiert in einer Liga spielen möchte oder nicht.

Wertschätzung und das Wahrnehmen der Mütter/Frauen in ihren Bedürfnissen sowie die Schaffung der nötigen Rahmenbedingungen (z.B.: Kinderbetreuung, Nähe zum Wohnort, passende Uhrzeit) bewirken eine nachhaltige Teilnahme.

Ursprünglich kommt Mamanet aus Israel. Dort spielen bereits 14.000 Frauen. Seit rund zwei Jahren wird das Konzept von Mamanet „weltweit“ übertragen. Österreich ist ganz vorne mit dabei.

### 2. Cachibol:

Cachibol ist eine Teamsportart und wesentlicher Bestandteil von Mamanet. Die Sportart an sich gibt es unter verschiedenen Namen schon an die 200 Jahre. Für Mamanet wurden die Regeln modernisiert.

Cachibol ist dem Volleyball ähnlich. Der Ball wird aber nicht gebaggert und gepritscht, sondern gefangen und geworfen. Daher ist diese Sportart auch ohne sportliche Vorerfahrung in jedem Alter leicht erlernbar, ein Spiel kommt schnell zu Stande und macht gleich Spaß! Es kann aber auch auf sportlich sehr hohem Niveau gespielt werden.

Team- und Feldgröße, Netzhöhe und Regeln sind dem Volleyball angeglichen.

Das offizielle Regelwerk ist auf der Mamanet Austria Homepage unter: <https://www.mamanet-austria.at/de/was-ist-mamanet/mamanetcachibol-regeln> zu finden.

Cachibol ist in Südamerika unter Newcomb bekannt und wird in Japan in der MAMASAN Liga gespielt.

In Österreich werden regional Teams gebildet. Sobald im näheren Umfeld weitere Teams entstehen, kann gegeneinander gespielt werden. So entstehen eigene Ligen für Mütter auf einem unterschiedlichen breiten Leistungsniveau.

### 3. Der Gender Aspekt

Die Maßnahmen wie direktes Ansprechen der Mütter, Minimierung der Einstiegsbarrieren, Schaffung der nötigen Rahmenbedingungen, bewusstes Einsetzen von Frauen in Entscheidungsgremien und TrainerInnenfunktionen, Achtsamkeit im Umgang mit Medien usw. entsprechen den Empfehlungen der EU: Gender Equality in Sport; Proposal for Strategic Actions 2014 – 2020.

So wachsen Frauen an ihren Aufgaben und tragen vorbildhaft zur sozialen Gleichberechtigung und Vorbildwirkung in der Gesellschaft bei.

### 4. Integration:

Integration bei Mamanet funktioniert selbstverständlich und ganz nebenbei. So nehmen Frauen, aber auch jugendliche Mädchen bei einigen wöchentlichen Kursen z.B. mittels „Tuwas Passes“ kostenlos teil und findet Mamanet etwa auch in Flüchtlingsheimen wie den Caritas Grundversorgungshäusern oder Obdach Wien statt.

Ein eigenes Wettkampfteam mit Frauen aus den Flüchtlingsheimen trainiert wöchentlich im Ernst Happel Stadion.

Für Frauen mit Migrationsgeschichte bieten sich neue Perspektiven, Aufgaben und Arbeitsplätze.

## II. Status in Österreich:

Derzeit gibt es 30 wöchentliche Kurse in Wien, Niederösterreich, Burgenland, Kärnten, Steiermark, Tirol und Vorarlberg. Mit allen drei Sport-Dachverbänden wurden unterschiedliche best practice Modelle zur Verbreitung erarbeitet und MultiplikatorInnen ausgebildet.

Zahlreiche weitere Termine (Schnuppertrainings, Workshops, Mitmach-Stationen...) zur Gründung neuer Teams sind bis Ende 2018 bereits fixiert.

Auch eine Struktur für den Wettkampfbetrieb wurde aufgebaut. Bereits 9 Teams spielten in der ersten Saison in drei regionalen Ligen gegeneinander. Die erste Nationale Meisterschaft fand im Juni 2018 statt. Weltdachverband ist die CSIT. Weltmeisterschaften finden alle 2 Jahre im Rahmen der CSIT World Games statt. 2019 finden sie in Tortosa, Spanien, statt.

Derzeit wird Mamanet Austria über das Sportministerium finanziert.

**Mamanet Austria wurde mit dem Frauenpreis der Grünen Meidling, dem BSO Sport Cristall - Frauen Power Award (hinter dem Fußball EM Frauen Nationalteam) und dem Integrationspreis Sport NÖ ausgezeichnet.**

### III. Sportliches Training (Arbeitskreis B45, Samstag 20. Oktober 2018, 13:30-15:30 Uhr)

Teile einer Trainingseinheit zu ca. 90 Min

Begrüßung

Aufwärmen ca. 20 Min

Ballspezifische Übungen ca. 30 Min

Spielen ca. 30 Min

Abwärmen/Zusammenfassung ca. 5 Min

Gestaltung des abwechslungsreichen Programms in Abhängigkeit der trainierenden Spielerinnen und des Niveaus; keine Unterforderung und keine Überforderung.

Ein anschauliches Video „How to play Mamanet“ mit Übungen gibt es auch unter:  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=9&v=zOwDBZqBGvQ](https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=zOwDBZqBGvQ)

#### 1. Aufwärmen

##### a) Aufwärmen des Körpers

Das Aufwärmen umfasst ein langsames Eingehen, Einlaufen, eine Mobilisation und Kräftigung sowie eine Laufeinheit, um den Körper wieder auf Touren zu bringen (z.B. Linienläufe, Staffelläufe, Spiele, ...)

+ Gehen und laufen: z.B. um das Feld, das Feld an den Linien abgehen/ -laufen, laufen mit Ball...

+ Gehen im Kreis und Ball nach hinten werfen, die Hintere muss den Ball der Vorderen fangen. Übung zuerst im Gehen und danach im Laufen

Mobilisation/Kräftigung: des ganzen Körpers. Mit der Zeit Integration der Spielerinnen, die Übungen vorschlagen sollen. Somit bekommen sie nach und nach ein Gespür für ihren Körper! Es können auch andere Sportarten wie z.B. Yoga eingebaut und ausprobiert werden.

Danach, um wieder den Körper an Bewegung zu gewöhnen:

+ Auf einer Hälfte des Feldes (von Grundlinie zum Netz und retour) Laufschiene: z.B. langsam laufen und am Fußballen abrollen, Hoppsalauf, Kniehebelauf – Anhocken, Anfersen, seitliches Laufen (auch in der tiefen Hocke), seitlich Überstiegen, Füße vorne überkreuzen, usw.

Oder auch Spielchen:

+ Staffelläufe in 2 oder mehr Gruppen:

Z.B:

Gruppen stehen hinter Grundlinie, Ball wird bis zu Mittellinie mit der rechten Hand gedribbelt, zurück mit der linken Hand, Ball der nächsten Spielerin übergeben;

Gruppen stehen hinter Grundlinie, mit dem Ball bis zum Netz laufen, 2 Mal über das Netz werfen und auf der anderen Seite fangen (insg. 4 Versuche), zurücklaufen und Ball der nächsten Spielerin übergeben;

Gruppen stehen hinter Grundlinie, Ball gegen die Wand am Ende des Turnsaals rollen, wenn der Ball die Wand berührt hat, darf Spielerin loslaufen, den Ball holen, der nächsten geben, hinten anstellen usw. Die Gruppe hat gewonnen, die als erste alle Spielerinnen durchhat.

Varianten:

+ Namen rufen: Spielerinnen dürfen sich nur im Spielfeld bewegen, jede Spielerin bekommt eine Nummer, Ball in der Reihenfolge zuwerfen vorher die Nummer (oder den Namen der Spielerin) laut rufen; Variante: mit mehreren Bällen  
+ Parteiball: 2 Teams auf einer Feldseite. Jedes Team versucht 10x innerhalb des Teams zu passen, die Fänge laut mitzählen, die anderen müssen stören versuchen und Ball holen/abfangen, danach beginnt das Team von 0 zu zählen

+ auch möglich Kräftigung einzubauen:  
z.B. eine Bank: Schritte auf Bank mit rechten Bein 30 Sek., danach mit linkem Bein 30 Sek., Liegestütz, Trizeps usw.

### b) Erklären der Basics

+Passen  
+Aufbau Angriffswurf  
+Service  
+Block  
+Grundaufstellung/Positionen  
+Annahme - Verteidigung  
+Weiterdrehen/Punktvergabe

### c) Aufwärmen mit Ball

Alle Übungen sind in Abhängigkeit der Anzahl der Teilnehmerinnen möglich:

- Das Passen:

Es ist erlaubt max. 2 Passes innerhalb des Teams zu machen. Nach der 3. Ballberührung muss der Ball über das Netz geworfen werden.

Mit dem Ball in der Hand ist es nicht erlaubt zu laufen. Ich darf beim Passen einen Ausfallschritt machen.

Übung Passen:

+ Paarweise oder mehr zum Ball (parallel zum Netz) und Ball passen;  
Variante zu 3., 4., 5., ... mit Nachlaufen innerhalb der Gruppe

Zu zweit:

+ A hat Ball und wirft kurz und lang, B muss fangen und gezielt(!) zurückpassen; Variante 1x lang und zurückpassen, 1x kurz und zurückpassen

Varianten:

+ „Vertrauensübung“: A+B stellen sich gegenüber nahe zusammen. Zuerst mit offenen Augen unten leicht zuwerfen, dann beide mit geschlossenen Augen zuwerfen (aufpassen, nicht zu scharfe Passes und enger zusammengehen)

+ in Stabiposition Ball zurollen

- Der Angriff:

Der Angriff wird für gewöhnlich nach dem 2. Pass durchgeführt. Er sollte möglichst platziert sein, damit er zu einem Punkt führt (z.B am Boden des gegnerischen Teams landen).

## Übung Angriff:

+ Angriff zuwerfen, zuerst im Stand, dann im Sprung

Schritt 1: Ball wird mit beiden Armen hinter den Kopf geführt und dann zur Partnerin geworfen

Schritt 2: selbe Übung nur im Streck sprung

Schritt 3: selbe Übung, schon mit einem Angriffsschritt. Es sind 2 Schritte beim Angriff erlaubt. Anfangs wird der Angriffsschritt folgendermaßen gelernt: rechter Schritt nach vorne, linker Fuß wird parallel zugestellt, beidbeiniger Absprung. Ziel ist es in die Höhe zu Springen und nicht in die Weite!

Variante:

+ Angriffsübung zu zweit über das Netz:

Paarweise vis-a-vis vom Netz aufstellen (ca. 3 Meter); Ball mit einem Angriff der Partnerin über das Netz zuwerfen

## 2. Ballspezifische Spielfluss - Übungen

### Übung Einwerfen:

- Auf beiden Feldern von der Position 4 zur Zuspielerin auf Position 3 passen. Zuspielerin passt zurück, Anlauf, über das Netz werfen (Angriff). Unter dem Netz durch, den Ball holen und am „neuen“ Feld hinten anstellen von Position 4 zur Zuspielerin auf Position 3 passen.....

Selbe Übung mit Aufbau mehrerer Schwierigkeitsstufen:

-nach dem Angriff nicht unter dem Netz durch, sondern auf Position 3 die Zuspielerin ablösen. Die Zuspielerin läuft unter dem Netz durch, holt einen Ball und stellt sich hinten an....

-nach dem Seitenwechsel (unter dem Netz durch) nicht gleich den Ball holen, sondern auf Position 1 den Angriff fangen (Verteidigung), mit Ball anstellen.....

Varianten:

-nach dem Seitenwechsel (unter dem Netz durch) nicht gleich verteidigen, sondern blocken, dann verteidigen, mit Ball anstellen....

- selbe Übung aber Zuspiel von der Position 2 auf Position 3 (alles seitenverkehrt)

Diese Aufbauübung eignet sich hervorragend, um das Spielsystem zu erklären. Wer nimmt den ersten Ball (Service) an. Wo kommt der erste Pass hin? Was macht die Zustellerin? Wie viele Ballberührungen sind erlaubt?

### Zusatzübungen:

Ball über das Netz, Spielfluss:

- 3 mit 3 auf halbes Feld (Longline und/oder Diagonal) ... gemeinsame Spielflussübung miteinander... Positionswechsel innerhalb des Teams nachdem der Ball über das Netz geworfen wurde...Angriff zuerst aus dem Stand, später aus dem Sprung...

Variante Zusatz Block

Variante: Übung auch zu 4., 5... möglich mit Wartepositionen zb nach dem Zuspiel laufe ich hinter das Feld und wechsele dann auf Pos. 6 oder Pos 5.

+ Übung Positionen:

fixe Positionen: hinten (z.B. Positionen: 1., 6., 5.) in der Annahme,

wechselnde Positionen: Angriff auf 2 und 4. Zuspielerin auf 3

Auf der anderen Seite ist der Rest beim Service

Übung zuerst langsam erklären und ohne wechseln: Service → Annahme → Zuspiel → Angriff

Dann in Bewegung wechseln: vom Service → Angriff → Zuspiel → nach Zuspiel wechselt Zuspielerin auf andere Seite zu Service (Variante Block) – eventuell nach Block

Verteidigung einbauen, auch die annehmenden Spielerinnen können nach einer gewissen Zeit (z.B. 5 Annahmen in den Positionen wechseln)

+ Variante „halbes Team“ (4 Spielerinnen auf einer Seite, 2 auf der anderen Serviceseite): vom Service auf andere Feldseite, von 6 auf 5, von 5 auf 4, von 4 auf 3, von 3 auf Block andere Seite, von Block zu Service

Variante 2 Teams (im Optimalfall je 6 Spielerinnen): beide Teams beginnen am Netz. Coach wirft Ball ein, Aufspiel von 3 (später zusätzlich auch von 2). Nach einiger Zeit Rotation. Beide Seiten langsam durchmachen

+ Variante 3 3er Linien. Eine in der Warteposition hinter der Grundlinie, 2te in Verteidigung, 3te am Netz. Je nach Angriff vom Coach → Verteidigungspositionen einnehmen und Gegenangriff aufbauen, danach gleich weiterwechseln

Zuerst Angriff von 4, dann von 2

+ Variante „Lösen vom Netz“:

Angriff von 4 auf Position 4 od. 5, Aufgabe Pos 4: Lösen vom Netz und Verteidigung,

Aufgabe Pos 5: Verteidigung verschieben

+ Übung auf einer Feldseite zu 5. Mit 2 Bällen

Positionen 1, 2, 3, 4, 5

Positionen 2 und 4 greifen auf 4 oder 5 an. Position 4 und 5 passen zu Position 3. Position 3 muss zu Position 2 oder Position 4 passen/aufspielen

+ Sideout-Spielchen:

3 Teams zu z.B. 5 Spielerinnen; 2 Teams stehen am Feld. Eines serviert, eines in der Annahme. Punkt wird ausgespielt. Team, das einen Fehler gemacht hat muss raus aus dem Feld und warten; Servierendes wartendes Team kommt stattdessen hinein; Das Team, das den Punkt gemacht hat bleibt stehen und bekommt einen Punkt für sich; gewonnen hat, wer z.B. 10 Punkte als erstes erreicht hat

- Variante: eine Spielerin bekommt eine Schleife umgehängt; wenn diese Spielerin einen Fehler beim Fangen macht, bekommt das andere Team 2 Punkte.

Fast alle Volleyballübungen sind übertragbar!

### 3. Spielen

Mindestens 20 Minuten. 2 Sätze im Optimalfall. Können auch „kurze Sätze“ sein auf weniger Punkte (z.B. 15 Punkte)

Optimalfall: 6 gegen 6

Varianten, falls nicht genügend im Training sind:

Feld verkleinern (z.B. 3 Meter Raum ist tabu/out), oder Linien selbst kleben



#### IV. Wie gründe ich eine Gruppe?

Einfach Mamanet Austria unter [office@mamanet.at](mailto:office@mamanet.at) kontaktieren oder anrufen. Alle Kontakte und Infos auf: [www.mamanet.at](http://www.mamanet.at)

Falls ein wöchentlicher Kurs in der Nähe ist, gerne Coaches kontaktieren und unverbindlich vorbeischaun.

Wir überlegen uns gemeinsam und ganz unkompliziert wie eine praktische Umsetzung in eurem Umfeld am besten möglich ist, kommen kostenlos zu einem Workshop und Schnuppertraining, bilden euch zur Mamanet Coach aus, begleiten euch und freuen uns, dass ihr ein Teil von Mamanet werdet.

WE ARE MAMANET!