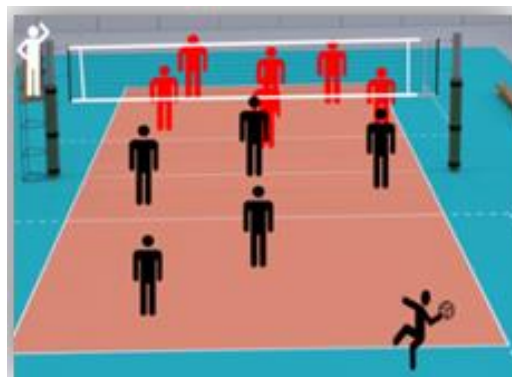




## Kā spēlēt MAMANET?

1. MAMANET ir komandu sporta veids, kas balstīts uz volejbola noteikumiem, ar nelielām izmaiņām un modifikācijām - bumbu drīkst tikai ķert un mest.
2. Divas komandas, pa sešiem spēlētājiem katrā pusē, sacenšas 9x18 m lielā laukumā, kuru uz pusēm sadala tīkls. Tīkla augšējā mala atrodas 2,24 m,
3. MAMANET spēlē ar oficiālajām FIVB apstiprinātajām volejbola bumbām.
4. Spēlētājiem laukumā ir noteiktas pozīcijas, kas tiek sauktas par zonām un apzīmētas ar cipariem no viens līdz seši.
5. Spēles mērķis abām komandām mest bumbu pāri tīklam tā, lai tā piezemētos pretinieka laukumā, vienlaikus kavējot pretinieka centienus darīt to pašu, (drīkst likt bloku).
6. Noķerot bumbu savā laukumā Katrai komandai ir atļauti 3 pieskārieni bumbai (2 piespēles), un bumbu met pāri tīklam uz pretinieka zonu. Bumbu drīkst turēt rokās līdz 1 sekundeī.
7. Bumba spēlē tiek ievadīta ar servi - mešanu pāri tīklam pretinieka pusē no laukuma gala līnijas.
8. Ja punktu gūst servētāja komanda, tā turpina servēt. Ja punktu gūst pretinieki, viņiem tiek piešķirts punkts, un viņi arī iegūst tiesības servēt. Tiesības ieguvušās komandas spēlētāji vispirms rotē par vienu pozīciju (zonu) pulksteņrādītāja virzienā. Servi izpilda spēlētājs, kurš nonācis pirmajā zonā. (SK. zīmējumu).
9. KOMANDA uzvar setu, ja pirmā sasniedz 21 punktu vai iegūst divu punktu vadību (20:22, 21:23...). Uzvar tā komanda, kas ir uzvarējusi divus setus.  
Ja saspēles setu attiecība ir 1:1, tiek spēlēts trešais sets līdz 15 punktiem vai divu punktu vadību (14:16, 15:17...)
10. Spēles laikā ir aizliegts pieskarties tīklam!



“Mātes iesaista ģimenes. Ģimenes veido kopienas.  
Kopienas veic izmaiņas.” (Ofra Abramoviča, dibinātāja)

### MAMANET un spēlētāji ar īpašām vajadzībām

1. MAMANET ir komandu sporta veids, kas balstīts uz volejbola noteikumiem ar nelielām izmaiņām un modifikācijām.
2. MAMANET sākās Izraēlā un izplatās visā pasaulē.
3. MAMANET ir lielākā sabiedriskā māmiņu sporta organizācija pasaulē.
4. MAMANET sabiedrībā ir daudz dažādu aktivitāšu, piemēram, apmācība un rotaļas ar ieslodzītajām, mammas un viņu bērniem, kā arī patversme cietušām sievietēm, bērniem ar PDD, cilvēku apmācība pēc 65 gadu vecuma (MAMANET GOLD). Katrā līgā reizi gadā notiek KIDNET pasākums bērniem un PAPANET pasākums tēviem.
5. MAMANET 2013. gadā uzsāka projektu ar cilvēkiem ar īpašām vajadzībām Mamanet Kfar Vradim līgas un Kočavas asociācijas sadarbības rezultātā, kas rūpējas par cilvēkiem ar īpašām vajadzībām un dzīvo sabiedrībā.
6. Apmācības notiek ik pēc 2 nedēļām. Parasti 2-4 instruktori / spēlētāji. Ilgums 1,5 stundu. Katru reizi treniņā piedalās 10-20 spēlētāji.
7. Saikne starp spēlētājiem ar īpašām vajadzībām un MAMANET treneriem ir neaprstāma. Instruktori / spēlētāji ar saviem bērniem tiek ar viņiem brīvdienās un īpašos gadījumos. Emocijas, gaidot treniņus, nav iedomājamas.

Mammas kļūst par paraugu sportam un veselīgam dzīves veidam.

MAMANET veido kopienas!

