

# Pepper - HOT!!! - Kennst du diese scharfen Varianten?

Ein paar Ideen zum „Peppern“, diese Varianten sind alle für 3 Personen ausgelegt. Es geht hier darum, die Grundtechniken OZ/UZ/Schlagen gezielt abzufragen und zu fordern. Dies dient auch der Ballgewöhnung und der Erwärmung. Mit der Auswahl einer bestimmten Pepperübung kann man Schwerpunkte des Trainings setzen.

[Video](#)

Tags
Ballkontrolle, Feldabwehr
<a href="#">CSV Export</a>

From:  
<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/> - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:

<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=05techanw:aakmvbezagt4&rev=1679288444>

Last update: **2025/04/17 05:40**

