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

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=05techanw:aakmvbezagwt4&rev=1679288444

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