

# 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.

Variationen, wer läuft:

- Zuspiel läuft dem Ball hinterher
- Abwehr läuft dem Ball hinterher
- Angriff läuft dem Ball hinterher

Beispiel für Variante, bei der die Abwehr Schwerpunkt ist:

- Angriff von der Netzseite, Abwehr von der Grundlinie, aber zu sich selbst, dann Feldzuspiel ans Netz
- Pendel: Ein Spieler in der Mitte als Zuspieler. Gute Möglichkeit die Bewegung zum und unter den Ball zu kontrollieren, sowie die Ausrichtung zu überprüfen. Mögliche Vorgaben für Zuspielerin: Sprungzuspiel, nur vorwärts, nur über Kopf. Alternativ: Zuspielerin positioniert sich vor dem Schlag schon, Abwehr soll zielgenau erfolgen.
- Teamübung: Angriff vom Netz auf zwei Abwehrspielerinnen, freie Spielerin macht das Feldzuspiel und zieht sich sofort in die Abwehr zurück. Hochintensive Übung, Wechsel alle 10-12 Abwehraktionen, oder etwa 30-45s.
- Freier Abwehrspieler erläuft den Ball, dreht sich zum abwehrenden Spieler und positioniert sich neben dem alten Angreifer zur Abwehr. Der vorherige Abwehrspieler greift an.

## 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=1679289651>

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

