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**