



Το βόλεϊμπολ στο Δημοτικό Σχολείο

1. Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΒΟΛΕΪΜΠΟΛ

Το βόλεϊ γεννήθηκε το 1895 στην Αμερική (Χόλιοκ της Μασαχουσέτης), από τον Γουίλιαμ Μόργκαν. Το πρώτο του όνομα ήταν «Μάϊοντονετ» (ονομασία από παιχνίδι Γάλλων ευγενών του 18^{ου} αιώνα). Ο Μόργκαν επιτόνησε το Βόλεϊ στην προσπάθειά του να βρει ένα παιχνίδι κατάλληλο για τη χειμερινή προπόνηση των παικτών/τριών του Ράγκμπι. Έτσι ύψωσε το δίχτυ του τένις στα 1,83μ. από το έδαφος, και για μπάλα χρησιμοποίησε το εσωτερικό μιας μπάλας μπάσκετ.

Την πρώτη κανονική μπάλα βόλεϊ κατασκεύασε η εταιρία Spalding. Μετονομάστηκε σε Βόλεϊμπολ, που σημαίνει χτύπημα της μπάλας στον αέρα, από τον Δρ. Χάλστινγκ. Από τότε διαδόθηκε σ' όλο τον κόσμο, ιδίως μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Οι κανονισμοί δέχτηκαν πολλές αλλαγές, ώσπου πήραν τη σημερινή

τους μορφή. Το 1947 γίνεται η σύσταση της Διεθνούς Ομοσπονδίας του Βόλεϊ.

Στη δεκαετία του 1950-60 δημιουργήθηκαν τρεις βασικές σχολές του Βόλεϊ, που οδήγησαν το άθλημα σε μεγάλα ύψη απόδοσης. Η Γιαπωνέζικη, η Τσεχοσλοβάκικη και η Σοβιετική. Πολλά στοιχεία της τεχνικής οφείλονται σ' αυτές τις σχολές. Αργότερα αναπτύχθηκαν και άλλες σχολές σε όλο τον κόσμο.

Το 1922 έρχεται το Βόλεϊ στην Ελλάδα. Το εισήγαγε ο Πανιώνιος και το δίδαξε πρώτος ο καθηγητής/τρια Φυσικής Αγωγής Αθανάσιος Λευκαδίτης. Επίσημο όργανο υπήρξε ο ΣΕΓΑΣ και αργότερα η Ελληνική Ομοσπονδία Αθλοπαιδιών (ΕΟΑΠ).

Η πρώτη διεθνής συνάντηση της Ελληνικής Εθνικής ομάδας έγινε το 1949.





Το 1970 ιδρύθηκε η Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (ΕΟΠΕ). Σήμερα (2016) στη δύναμη της ΕΟΠΕ ανή-



κουν 980 σωματεία, με εγγεγραμμένους 152.000 αθλητές/τριες (66.500 άνδρες και 85.500 γυναίκες).

2. ΤΟ ΒΟΛΕΪ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Το βόλεϊ όπως και τα άλλα αθλήματα που διδάσκονται στο δημοτικό σχολείο αποτελεί ένα μέσο για να προάγει τους στόχους της σύγχρονης Φυσικής Αγωγής. Οι κυριότεροι από αυτούς τους στόχους είναι οι μικροί μαθητές/τριες:

- Να αναπτυχθούν κοινωνικά και ψυχολογικά (θετικό αυτοσυναίσθημα, συνεργασία, αυτοπεποίθηση)
- Να βελτιώσουν τις φυσικές τους ικανότητες και να μάθουν νέες δεξιότητες σε κάθε άθλημα.
- Να μάθουν να ασκούνται για όλη τους τη ζωή (για υγεία και ευεξία).

Το βόλεϊ είναι ένα συναρπαστικό παιχνίδι που συνδυάζει χάρη και δύναμη, αλλά απαιτεί τη γνώση βασικών δεξιοτήτων και ομαδικής εργασίας. Ο καθηγητής/τρια Φυσικής Αγωγής θα είναι αυτός που πρώτος θα μάθει στα παιδιά τους βασικούς κανόνες, τις βασικές δεξιότητες και τη στρατηγική του παιχνιδιού, για να παίξουν αυτό το γρήγορο και συναρπαστικό παιχνίδι. Είναι αυτός που θα «μυθήσει» τα παιδιά στο άθλημα και αυτό θα γίνει μόνο αν μπορούν να παίζουν διασκεδάζοντας.

Σε μια αναλυτικότερη προσέγγιση διαπιστώνεται ότι ως άθλημα κατέχει πολλά εντυπωσιακά χαρακτηριστικά που το τοποθετούν ως κορυφαία αθλητική επιλογή ενασχόλησης:

- Είναι ασφαλές, αφού οι κανονισμοί του δεν επιτρέπουν σωματική επαφή με τον αντίπαλο και ο αγωνιστικός χώρος που παίζεται είναι καθαρός από εμπόδια.
- Είναι το πιο ομαδικό παιχνίδι αφού οι συμμετέχοντες βάσει των κανονισμών, πρέπει να συνεργάζονται.
- Βελτιώνει το νοητικό/γνωστικό επίπεδο των συμ-

μετεχόντων, αφού οι αποφάσεις τους σε κάθε αγωνιστικό επεισόδιο (φάση) λαμβάνονται σε κλάσματα του δευτερολέπτου, το χρόνο δηλαδή που η μπάλα «ταξιδεύει» στον αέρα.

- Ο ελάχιστος χρόνος κατοχής της μπάλας απαιτεί αυξημένο επίπεδο συγκέντρωσης της προσοχής από τους ασκούμενους, πολύ περισσότερο από τα





υπόλοιπα ομαδικά αθλήματα.

- Είναι μοναδικό στο να γυμνάζει αερόβια, αναερόβια και πολύπλευρα τους ασκούμενους.
 - Συντονίζει απίθανα χέρι και μάτι (συντονισμός χεριού-ματιού), θεμελιώδης λειτουργία στην καθημερινότητα κάθε παιδιού.
- Για όλους τους παραπάνω, αλλά και για χίλιους άλλ-

λους λόγους, το βόλεϊ είναι από τις πιο αγαπημένες αθλοπαιδιές στο σχολείο και βασική επιλογή των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής. Άλλωστε, πλήθος μελετών έχουν αποδείξει τη συμβολή του βόλεϊ στη συνολική ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών, προτείνοντάς το ανεπιφύλακτα ως εκπαιδευτικό «εργαλείο» ανεκτίμητης αξίας.

3. ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΥ ΒΟΛΕΪ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Το Βόλεϊ είναι ένα συναρπαστικό παιχνίδι που συνδυάζει ταχύτητα, χάρη και δύναμη. Σε όποιο επίπεδο και να βρίσκεται ο μαθητής/τρια, το παιχνίδι απαιτεί τη γνώση βασικών δεξιοτήτων και ομαδικής εργασίας. Ο καθηγητής/τρια Φυσικής Αγωγής θα είναι αυτός που πρώτος θα μάθει στα παιδιά τις βασικές δεξιότητες και τη στρατηγική του παιχνιδιού. Πρέπει να τους μάθει τους βασικούς κανόνες, τις δεξιότητες και τις ασκήσεις, που θα χρησιμοποιήσουν ως μέσα, για να παίξουν αυτό το γρήγορο και συναρπαστικό παιχνίδι. Κυρίαρχος όμως στόχος θα είναι να μυήσει τα παιδιά στο άθλημα, ώστε να το αγαπήσουν.

Η διδασκαλία του βόλεϊμπολ στο δημοτικό σχολείο περιλαμβάνει δυο φάσεις:

Η πρώτη φάση έχει στόχο τη μύηση των μικρών μα-

θητών/τριών στο άθλημα και την προετοιμασία τους, φυσικά, γνωστικά, κινητικά, για να παίξουν αυτό το παιχνίδι. Αυτός ο στόχος πετυχαίνεται μέχρι την τρίτη τάξη του δημοτικού.

Η δεύτερη φάση έχει στόχο την εκμάθηση και βελτίωση των βασικών δεξιοτήτων του αθλήματος (κυρίως πάσα, μανσέτα και σερβίς) και την εκμάθηση νέων τεχνικών και τα απλά βασικά στοιχεία της τακτικής για να μπορέσουν να παίξουν οργανωμένα το μίνι βόλεϊ 3 x 3 και να εισαχθούν σταδιακά στο 6 x 6.

Οι στόχοι της διδασκαλίας του βόλεϊ στο δημοτικό σχολείο είναι οι μικροί μαθητές/τριες:

1. να μυηθούν στο βόλεϊ (αυτό θα γίνει μόνο αν μπορούν να παίξουν διασκεδάζοντας).
2. να αναπτύξουν τις συντονιστικές ικανότητες σαν

- βάση για την εκμάθηση της τεχνικής.
3. να αναπτύξουν σταδιακά τις φυσικές τους ικανότητες, πολύπλευρα και αρμονικά.
 4. να διδαχθούν τους βασικούς κανόνες του παιχνιδιού, πρώτα αυτούς που διευκολύνουν και αργότερα αυτούς που περιορίζουν το παιχνίδι.
 5. να διδαχθούν τις βασικές δεξιότητες του αθλήματος.
 6. να αναπτύξουν γνωστικές και ψυχολογικές δεξιότητες, τις απαραίτητες για τον ομαδικό χαρακτήρα του παιχνιδιού.
 7. να μπορούν να παίξουν παιχνίδι μίνι βόλεϊ 3 × 3 με όλα τα στοιχεία της τεχνικής και της ατομικής και ομαδικής τακτικής που θα διδαχθούν σταδιακά, ώστε να συμμετάσχουν στα σχολικά πρωταθλήματα.

Πιο αναλυτικά οι στόχοι της διδασκαλίας στο δημοτικό σχολείο ανά τάξη είναι:

Στην 1^η και 2^α δημοτικού η ανάπτυξη συντονιστικών, φυσικών και κινητικών ικανοτήτων μέσα από πολλά παιδαγωγικά παιχνίδια, χωρίς εξειδίκευση σε κάποιο άθλημα. Εισαγωγή των 2-3 βασικών χαρακτηριστικών του κάθε παιχνιδιού.

Στην 3^η και 4^η τάξη δημοτικού η ανάπτυξη συντονιστικών, φυσικών και κινητικών ικανοτήτων μέσα από πολλά παιδαγωγικά παιχνίδια και ασκήσεις, με εξειδίκευση στο άθλημα του βόλεϊ. Οι στόχοι των ασκήσεων και των παιχνιδιών είναι κοντά στις απαιτήσεις του αθλήματος. Εισαγωγή στο μίνι βόλεϊ με πιάσιμο-πέταγμα και στην τεχνική (πάσα, μανσέτα, σερβίς από κάτω, και πάσα με άλμα ως επιθετική ενέργεια).

Στην 5^η και 6^η τάξη δημοτικού η βελτίωση των συντονιστικών, φυσικών και κινητικών ικανοτήτων, η βελτίωση των δεξιοτήτων που γνωρίζουν και η εκμάθηση της τεχνικής νέων δεξιοτήτων (επιθετικό χτύπημα, μπλοκ, σερβίς από πάνω), της ατομικής τακτικής και της ομαδικής τακτικής στο μίνι βόλεϊ.

Οι επιστήμονες μετά από έρευνες υποστηρίζουν ότι η ηλικία των 11-12 ετών είναι η πιο κατάλληλη για την εκμάθηση όλων των τεχνικών, γιατί αργότερα τα παιδιά μπαίνουν στην εφηβεία και υπάρχουν προβλήματα συντονισμού λόγω της ανάπτυξής τους, που δυσκολεύουν την εκμάθηση της τεχνικής.

Έχοντας επίσης υπόψη:

- την ανάγκη των παιδιών για παιχνίδι και για νίκη,
- τις ιδιαιτερότητες των κανονισμών του αθλήματος που περιορίζουν το παιχνίδι,

- τις δυσκολίες εκμάθησης της τεχνικής και της τακτικής (λόγω των μη φυσικών κινήσεων που περιέχουν),
- τον περιορισμένο χρόνο διδασκαλίας στο σχολείο και
- το αναλυτικό πρόγραμμα της φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο, που θέτει κύριο στόχο τη διδασκαλία των βασικών δεξιοτήτων κάθε αθλήματος, ο καθηγητής/τρια Φυσικής Αγωγής θα χρησιμοποιήσει μια μικτή μέθοδος διδασκαλίας, ένα συνδυασμό της διδασκαλίας της τεχνικής μαζί με τη διδασκαλία της ατομικής και ομαδικής τακτικής παράλληλα με τη θεωρητική γνώση, με βάση τη θεμελιώδη αρχή «από τα εύκολα, στα δύσκολα» και «από τα απλά, στα σύνθετα».

Στο δημοτικό σχολείο η αγωνιστική μορφή η ιδανική για τα παιδιά, είναι το μίνι βόλεϊ*. Αυτή η αγωνιστική μορφή προτείνεται παγκόσμια, γιατί είναι προσαρμοσμένη στις απαιτήσεις αυτής της ηλικίας των παιδιών. Κάποιοι κανόνες του μίνι βόλεϊ διαφέρουν από το παιχνίδι 6 × 6. Μερικές βασικές αρχές παραμένουν οι ίδιες, αλλά το μίνι βόλεϊ είναι έτσι σχεδιασμένο ειδικά για τα παιδιά, ώστε να τα εισαγάγει με επιτυχία στο άθλημα και να τους εφοδιάσει με χαρά και διασκέδαση. Ο καθηγητής/τρια Φ.Α., μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αγαπήσουν, να χαρούν το παιχνίδι του βόλεϊ σε αυτή την περίοδο της ζωής τους, αλλά και σε όλη τους τη ζωή (δια βίου ενασχόληση).

Στο μίνι βόλεϊ, τα παιδιά παίζουν για διασκέδαση με τροποποιημένους κανόνες, προσαρμοσμένους στις ανάγκες τους. Οι κανόνες αυτοί εισάγονται σταδιακά, ώστε πρώτα να διευκολύνουν το παιχνίδι και μετά να το περιορίζουν. Ο καθηγητής/τρια σχεδιάζοντας το ημερήσιο πρόγραμμα πρέπει να έχει υπόψη του, ότι τα παιδιά από την αρχή θα περιμένουν πως θα παίξουν για να διασκεδάσουν.

Τα χαρακτηριστικά του μίνι βόλεϊ είναι:

- το μικρότερο γήπεδο (12 × 4,5)
- το χαμηλότερο φιλέ (έως 2 μ.)
- οι ελαφρύτερες, ή μεγαλύτερες μπάλες
- τρεις ή τέσσερις παίκτες/τριες στη μια πλευρά του γηπέδου.

Τα χαρακτηριστικά του αθλήματος

Το βόλεϊ ανήκει στις ομαδικές κινητικές δραστηριότητες που οριοθετούνται από κανονισμούς αποδεκτούς απ' όλους όσους ασχολούνται με αυτές. Το όνομα αυτών των δραστηριοτήτων είναι «αθλοπαιδιές» και συναντώνται είτε σαν απλά παιχνίδια είτε σαν αθλήματα επιδόσεων. Οι αθλοπαιδιές βοηθούν στην συνεργασία

* Δεν αποκλείεται και το παιχνίδι 6 × 6 στην έκτη δημοτικού, αυτό εξαρτάται από τις ικανότητες των παιδιών.

και επικοινωνία των ατόμων, όμως διατηρούν παράλληλα και στοιχεία της ψυχικής ισορροπίας και του συναγωνισμού. Επίσης είναι ένας τρόπος να επιλύουν την ανάγκη της κινητικής έκφρασης. Συγκεκριμένα το βόλεϊ ανήκει σε μια μεγάλη κατηγορία παιχνιδιών που ονομάζονται "net games". Το χαρακτηριστικό αυτής της αθλοπαιδιάς είναι ότι ο αγωνιστικός χώρος χωρίζεται στη μέση από το δίκτυο, που σημαίνει ότι οι παίκτες/τριες δεν έρχονται σε επαφή με τους αντιπάλους τους.

Ένα άλλο βασικό χαρακτηριστικό του αθλήματος είναι ότι αποτελείται από μια σειρά κυκλικών ενεργειών οι οποίες είναι συνδεδεμένες και τελικές. Συνδεδεμένες είναι αυτές που προηγούνται των τελικών ενεργειών και είναι η υποδοχή, και η πάσα. Οι τελικές ενέργειες είναι αυτές που προσπαθούν να κερδίσουν τον πόντο ή να δυσκολέψουν τις ενέργειες του αντιπάλου. Οι τελικές ενέργειες περιλαμβάνουν το σερβίς, το επιθετικό χτύπημα και το μπλοκ. Και τα δυο είδη ενεργειών είναι το ίδιο σημαντικά στην έκβαση ενός αγώνα.

Το βόλεϊ είναι ένα άθλημα με κύρια χαρακτηριστικά τη δύναμη, την ταχύτητα και την εκρηκτικότητα, αλλά πάνω από όλα τον ψυχισμό που βοηθάει να προσπεραστούν όλα τα εμπόδια που προέρχονται είτε από αντιπάλους, είτε από θεατές είτε από διαιτητές. Είναι ένα παιχνίδι που απευθύνεται σε κάθε ηλικία και φύλο και παίζεται σε κλειστούς, αλλά και ανοιχτούς χώρους.

Οι ιδιαιτερότητες του αθλήματος που το κατατάσσουν ως δύσκολο στην εκμάθησή του άθλημα, είναι: λόγω της τεχνικής του (δεν περιέχει φυσικές κινήσεις), λόγω των κανονισμών του (περιέχει απαγορευτικούς κανόνες που εμποδίζουν την γρήγορη πρόσβαση στο παιχνίδι), λόγω της τακτικής του (οι παίκτες/τριες παίζουν σε συγκεκριμένες θέσεις, πρέπει να περιστρέφονται ανάλογα με τη φάση του παιχνιδιού-ρολόι).

Ένας άλλος λόγος που δυσκολεύει την τεχνική είναι, ότι σε συγκεκριμένη χρονική στιγμή ο παίκτης /τρια πρέπει να έρθει σε επαφή με την μπάλα εκτελώντας την τέλεια τεχνική. Όλα τα παραπάνω δυσκολεύουν τον καθηγητή Φ.Α./προπονητή να έχει άμεσα αποτελέσματα και πολλές τα παιδιά φορές απογοητεύονται και παρατούν το άθλημα. Για το λόγο αυτό θεωρείται σημαντική η γνώση και η ενημέρωση των διδασκόντων για το πώς θα προσεγγίζουν τους μικρούς αθλητές/τριες ώστε να μην απογοητεύονται και με σωστή μεθοδολογία να τους διδάξουν τις σωστές τεχνικές και τακτικές του αθλήματος. Με δεδομένο ότι όλοι οι συμμετέχοντες, δεν θα γίνουν αθλητές/τριες υψηλών επιδόσεων, θα έχουν βιώσει όμως μια ευχάριστη εμπειρία, αν οι καθηγητές/τριες Φ.Α./προπονητές τους είναι ικανοί να τους τη δώσουν, θα αγαπήσουν το άθλημα και θα παραμείνουν κοντά σε αυτό, ως "υγι-

είς" φίλαθλοι, μελλοντικοί γονείς, δια βίου ασκούμενοι, ή χορηγοί του αθλήματος.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Για να είναι αποτελεσματικός ο καθηγητής/τρια στο σχεδιασμό του μαθήματος πρέπει:

- να έχει πάντα καθορισμένο στόχο και επιδιώξεις στο σχεδιασμό του ημερήσιου μαθήματος
- να έχει προετοιμάσει τα όργανα και εξοπλισμό που θα χρειαστεί.
- στην εισαγωγή του μαθήματος να αφιερώνεται χρόνος για εξήγηση-ενημέρωση του τι θα περιέχει το μάθημα και το αντικείμενο της διδασκαλίας-εξάσκησης.
- στο τέλος του μαθήματος να γίνεται ανακεφαλαίωση του τι έμαθαν, οι μαθητές/τριες να αξιολογούνται αν έφτασαν το στόχο που έβαλαν στην αρχή και να προτείνονται σχετικές δραστηριότητες εκτός σχολείου.

Για να είναι αποτελεσματικός ο καθηγητής/τρια στη διδασκαλία-εξάσκηση των δεξιοτήτων:

- οι δραστηριότητες να είναι ρεαλιστικές και προοδευτικά αυξανόμενης δυσκολίας.
- να προάγουν την ευκαιρία για ανάπτυξη όλων των ικανοτήτων που απαιτούνται στην εξάσκηση των δεξιοτήτων, όπως: εξάσκηση στην αντίληψη/επικέντρωση της προσοχής, επιλογή της απόφασης, σχεδιασμό της κίνησης, έλεγχο της κίνησης.
- οι δεξιότητες που μαθαίνονται προοδευτικά είναι με τη σειρά: η πάσα, η μανσέτα και το σερβίς από κάτω και αργότερα το επιθετικό χτύπημα, το μπλοκ και το σερβίς από πάνω. Στα αγόρια (4^{ης} ή 5^{ης} τάξης) για να παρακινηθούν προτείνεται η εισαγωγή του παιχνιδιού "smash ball" (δυναμικό παιχνίδι με επιθετικά χτυπήματα, σε απλοποιημένη μορφή (Πα-



Πίνακας 1. Η σειρά των ενεργειών του καθηγητή/τριας Φ.Α. για τη διδασκαλία των δεξιοτήτων

1	Παρουσίαση της δεξιότητας	Ο καθηγητής/τρια Φ.Α. πρέπει να παρουσιάσει τη δεξιότητα: τι θα διδαχθούν, που χρησιμοποιείται, γιατί είναι σημαντικό να το διδαχθούν
2	Επίδειξη της δεξιότητας	Ενεργοποίηση της προσοχής όλων (να βλέπουν και να ακούν), επικέντρωση της προσοχής τους.
3	Ανάλυση της δεξιότητας	Σύντομη, απλή και ξεκάθαρη (4-5 λέξεις κλειδιά)
4	Εξάσκηση της δεξιότητας	Μέθοδοι: ολική, σταθερή και μεταβαλλόμενη, επαναληπτική (συμμετέχουν όλα τα παιδιά)
5	Ανατροφοδότηση	Περιληπτική, απόδοσης κυρίως, αλλά και αποτελέσματος
6	Διόρθωση λαθών	Εντοπισμός και αιτία του λάθους, ένα λάθος τη φορά, θετική προσέγγιση, χρήση επιβράβευσης.

ράρτημα 3).

- επειδή όλα τα παιδιά δεν έχουν τις ίδιες ικανότητες, πάντα να δίνεται και η απλοποιημένη μορφή της άσκησης.
- η ανάλυση της κίνησης χρειάζεται για να καθορίσει ο καθηγητής/τρια τα σημαντικά σημεία της δεξιότητας και το βαθμό συνθετότητας, ώστε να σχεδιάσει πραγματικές καταστάσεις εξάσκησης της δεξιότητας (συνθήκες παιχνιδιού). Στις δεξιότητες του βόλεϊ που χαρακτηρίζονται ανοιχτές (όλες εκτός του σερβίς), εφαρμόζεται η μεταβαλλόμενη εξάσκηση, (μεταβάλλοντας τις συνθήκες του περιβάλλοντος, απόσταση, ταχύτητα, μετωπικότητα, κ.λπ.). Στο βόλεϊ οι συνθήκες του περιβάλλοντος συνεχώς αλλάζουν, επομένως και η εξάσκηση γίνεται σε καταστάσεις παιχνιδιού, ώστε οι μαθητές/τριες να μπορούν να προσαρμόζονται και να επιλέγουν τη σωστή απόφαση κάθε φορά. Στην αρχή η επιλογή της απάντησης στο κάθε ερέθισμα πρέπει να δίνεται από τον καθηγητή και μετά από εξάσκηση ο μαθητής/τρια να αποφασίζει για την επιλογή του.
- το σχέδιο της κίνησης έχει να κάνει με τη συνθετότητα της δεξιότητας (πόσα μέρη του σώματος συμμετέχουν, η δεξιότητα είναι στατική ή σε κίνηση, με ή χωρίς όργανο, αν υπάρχει μετατροπή δηλ. από μια θέση σε μια άλλη, αν τα μέρη της δεξιότητας πραγματοποιούνται ταυτόχρονα, ή σε ακολουθία). Στο βόλεϊ οι περισσότερες δεξιότητες διδάσκονται με την ολική μέθοδο, εκτός από το επιθετικό χτύπημα, που είναι σύνθετη δεξιότητα και διδάσκεται με τη μερική μέθοδο εξάσκησης.
- για την ενεργοποίηση της προσοχής των μαθητών χρησιμοποιούνται λέξεις-κλειδιά της δεξιότητας. Ένας άλλος τρόπος ενεργοποίησης της προσοχής, αλλά και του ενδιαφέροντος των μαθητών είναι η

εναλλαγή των ασκήσεων, οι αλλαγές καθηκόντων, οι μετακινήσεις και οι κατευθύνσεις.

- οι επαναλήψεις να είναι από 6-8 και μετά να δίνεται μια παραλλαγή της άσκησης, γιατί τα παιδιά γρήγορα βαριούνται. Αν χρειάζονται κι άλλες επαναλήψεις (στην αρχή της εκμάθησης μιας δεξιότητας), δίνεται ακόμη ένα σετ με 6-8 επαναλήψεις.
- μόλις κατανοήσουν την άσκηση, να δίνονται επιπρόσθετα καθήκοντα (π.χ. μετακινήσεις) για να βρίσκονται πάντα σε ετοιμότητα και να μην παίζουν στατικά.
- το είδος της ανατροφοδότησης που χρησιμοποιείται στο βόλεϊ είναι η περιληπτική ανατροφοδότηση (δηλαδή κάθε 5 προσπάθειες ή αργότερα κάθε 10 προσπάθειες δίνεται μια ανατροφοδότηση), με κατεύθυνση πρώτα στην τεχνική και μετά στο αποτέλεσμα της κίνησης. Η διόρθωση των λαθών γίνεται, ξεκινώντας πάντα από το πιο σημαντικό λάθος και κυρίως από τα λάθη συντονισμού.
- ένας πολύ σημαντικός παράγοντας είναι να διδαχθούν οι μαθητές/τριες πως να θέτουν στόχους εξάσκησης και βελτίωσης της μάθησης και να γνωρίσουν τη σημασία της αξιολόγησης καθώς και τους τρόπους αξιολόγησης.
- για την ανάπτυξη της υπευθυνότητας οι μαθητές/τριες καθοδηγούνται στο πως: να καθορίσουν κάποιους παράγοντες ασφάλειας στο βόλεϊμπολ, να αναλαμβάνουν κάποια καθήκοντα, όπως να είναι προπονητές στο παιχνίδι, ή να παίζουν χωρίς διαιτητές, ή να αποδέχονται κάποιον συμμαθητή/τριας τους για διαιτητή, να μάθουν να καταγράφουν τη φυσική δραστηριότητα μιας ημέρας, να θέτουν το στόχο της εβδομάδας (διδασκαλία καθορισμού στόχων σε ένα τετράδιο). Όλα αυτά μπορούν να τα συγκεντρώνουν και να τα σχολιάζει ο καθηγητής/τρια.