

1.0.UVOD

Igra glavom ima svoje određeno mesto u fudbalskoj igri. Od 1870.godine, kada je prvi put uvedeno u fudbalska pravila da se može igrati glavom, ona je prošla mnoge razvojne faze, tako da se sadašnja igra glavom u mnogome razlikuje od igre pre 30 i više godina . U starim sistemima, kada su se primenjivala kratka i prizemna dodavanja, bili su zahtevi u pogledu tehnike igre glavom daleko manji, dok savremeni fudbal zahteva savršenu tehniku ovoga udarca. Treba istaći da se dosadašnjim načinom dodavanja loptom sa veće udaljenosti upotrebljavaju sve više tzv. duge lopte i to mnogo više nego u ranijim razdobljima fudbalske igre. Prema tome, danas su te lopte mnogo oštrije, brže, snažnije, tako da se sada mnogo teže izvodi udarac glavom, nego što je to bilo ranije, kod mekšeg i sporijeg dodavanja lopte.

Danas se ne može ni zamisliti odlična fudbalska ekipa bez dobre igre glavom. Svi u ekipi, u timu, trebaju i moraju znati igrati pravilno i svrsishodno glavom, pa čak i golman (u slučaju kada je napustio kazneni prostor). Jasno je da se razlikuje igra odbrambenih i navalentnih igrača, ali im cilj zajednički : *udariti loptu čelom u željenom pravcu.*

Međutim, iako su svi ovi principi manje-više poznati, činjenica je da se na našim fudbalskim terenima retko kad vidi savršena igra glavom. To je zato što se ovom elementu tehnike posvećuje premalo pažnje na treningu i što se kod igrača nedovoljno razvijaju psiho-fizičke sposobnosti, kako bi uspešno savladali ovaj element fudbalske igre.

Bez dobrog i brzog zaleta, bez snažnog odraza, sa slabim mišićima vrata, odnosno čitavog tela, teško će biti izvršen pravilan udarac glavom. Igra čelom, traži finu koordinaciju pokreta i osećaj za loptu, a da bi se to postiglo treba sistemski vežbati, treba ovim elementimatehnike posvetiti mnogo pažnje tim pre, što spadaju u red složenijih pokreta u fudbalu.

Upotreba glave da se izvrši udarac lopte nije prirodna radnja. Kada se neki objekti približavaju očima, zahvaljujući odbrambenim refleksima, oči imaju tendenciju da se zatvore. Jasno je da u tom slučaju, ne može biti govora o preciznosti, koja se može postići samo ako gledamo loptu.To, u početku ne ide lako i mnogi početnici su klonuli pre vremena i napustili svako vežbanje udaraca glavom. Osim toga, sam dodir lopte sa čelom, naročito kada je jak, izaziva neugodan osećaj, koji je već mnogo prislio da odu sa fudbalskog terena.

Da bi se sve neprijatne stvari uklonile, potrebno je metodološki naviknuti čelo na udarac. U početku, sa mekanim/laganim loptama, a kada se stekne određeno iskustvo, odmah prelaze na vežbanje sa pravim fudbalskim loptama. Planskim i

sistemske radom, nakon dužeg niza godina, igrači će postati savršeni tehničari, te precizno i jako izvoditi udarac glavom, bez ikakve bojazni i opasnosti od povreda.

Zbog svega toga, igri glavom treba posvećivati istu, ako ne i veću pažnju kao i igri nogom, jer sve ono što se može učiniti nogom, može se izvesti i glavom. Sa pravilnom metodom, potrebno je početi sa najmlađim kategorijama igrača, kako bi već u početku stekli solidne temelje na koje će se postepeno nadograđivati sve što je potrebno za odličan udarac glavom. Igrači, moraju shvatiti da se samouporom i mukotrpnim radom, vežbanjem može postati odličan igrač glavom i da se ne sme završiti ni jedan trening, a da se na njemu nije vežbao udarac glavom.