**Tréninkové trendy:**

- samostatná aktivace před TJ

- individualizace

- individuální úkoly v týmové hře

 - oslovení jmény

- situační koučink - zmrzni a ukaž aktuální chybu

- delší úseky hry - nezbavovat se toho

- koučování mimo těžiště

- rozdělení role trenérů

- cíle  - TJ může mít více cílů

- tematické bloky

- vycházení z reálných situací

- podčíslení útočníků (většina branek padá v podčíslem útočníků)

- dobíhání střel

- dohazování míčů (další pokusy)

- dohrávání brankářů - jestli hodí míč jen vedle sebe nebo s ním dál pracuje - rychle vyhazuje na trenéra, vykopává a zakládá tím rychlí protiútok

- půjčení hráčů do hry (pokud ti chybí hráči do hry, pujčit si hráče z jiné kategorie –myšleno nácvik pohybu, dressing, atd.)

- dohoda o hřišti (mezi trenéry, kdo kolik potřebuje prostoru)

- typy soupeřů (zajistit si k utkání takový tým, který zrovna potřebuješ na nácvik)

- zatížení organismu – GPS

- chaos jako metoda (při rozcvičení řízený chaos – hráč musí reagovat na více podnětů)

- směrovost pozičních her

- dohrávání situací

- dovednosti učit se počet pokusů než čas (15 a více pokusů každý)

- zužovat nebo nezužovat - co nám to přinese

- dril na pozicích - st. žáci a výše, individuálně i týmově