



**Komplexní softwarové řešení pro
kluby, trenéry a sportovce.**



www.sidelinesports.com





Všechno na jednom místě.

XPS Network je správnou volbou pro týmy, kluby i sportovní svazy.

Plánování

Monitoring

Analýzy



Taktika

Komunikace

Hodnocení

Kolektivní sporty



Individuální sporty



Esports



Sportovní svazy



Variabilita je naše síla.



Trenérské vzdělávání



Individuální
trenéři



Sportovní školy
a univerzity

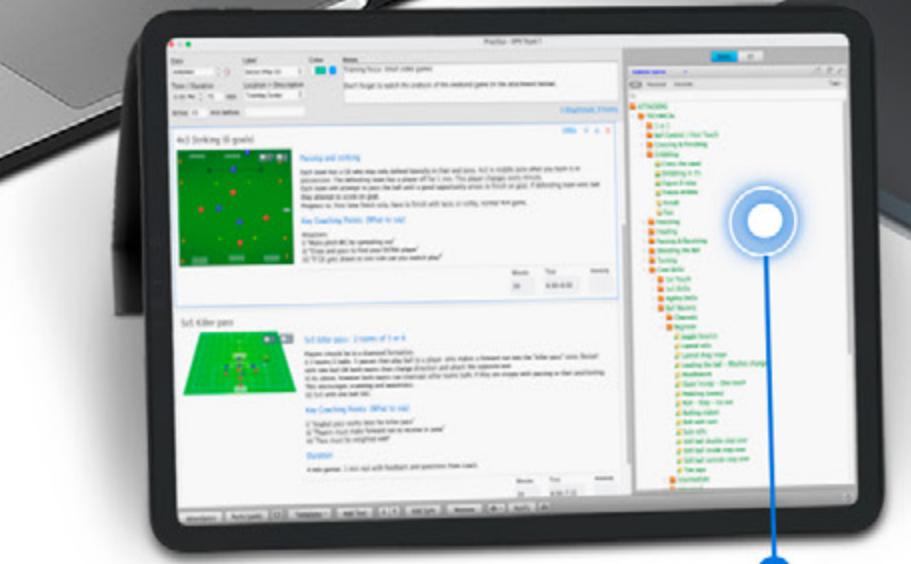
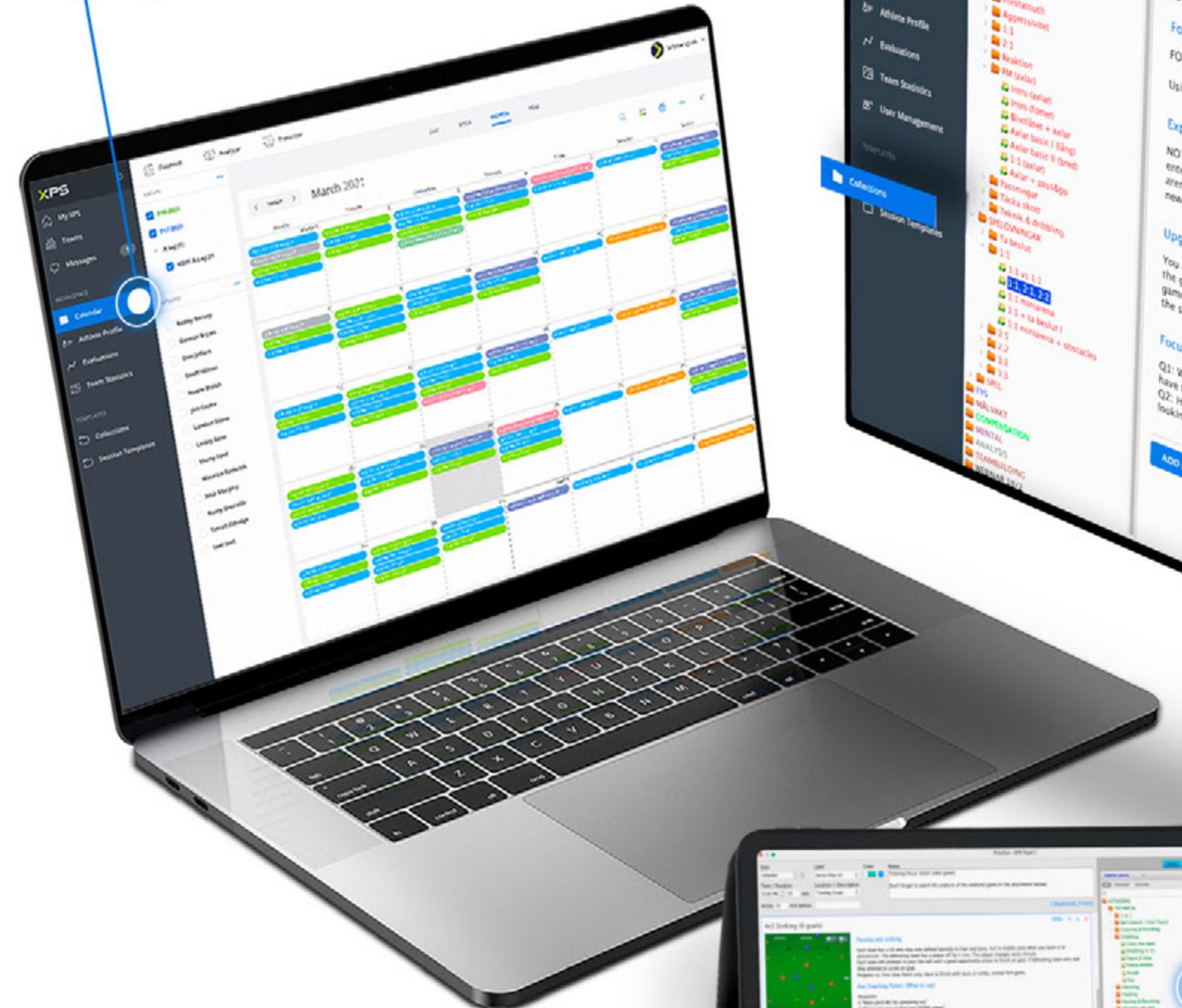


Osobní trenéři

Plánování

Plánujte týmové i individuální tréninky,
videorozbory, analýzy.

Kalendář





XPS network

The image shows a laptop screen displaying the XPS Playbook software. The main window is a 'Playbook Diagram' titled 'Penetration Reactions', showing a handball court with players numbered 1 through 6. Various tactical icons like 'Push', 'Pull', 'Hold', 'Drift', and 'Circle Under' are overlaid on the players. A timeline below the diagram shows six frames of a sequence: 'Frame 1: Finding a Window', 'Frame 2: Push & Pull', 'Frame 3: Hold the Corner', 'Frame 4: Second Cut', 'Frame 5: Circle Under', and 'Frame 6: Drift'. The software interface includes toolbars and panels for 'Paths', 'Custom Paths', 'Accessories 1', and 'Goals'.

Taktika

Připravujte tréninky i zápasovou taktiku pomocí diagramů a animací v našem Playbooku.

Monitoring

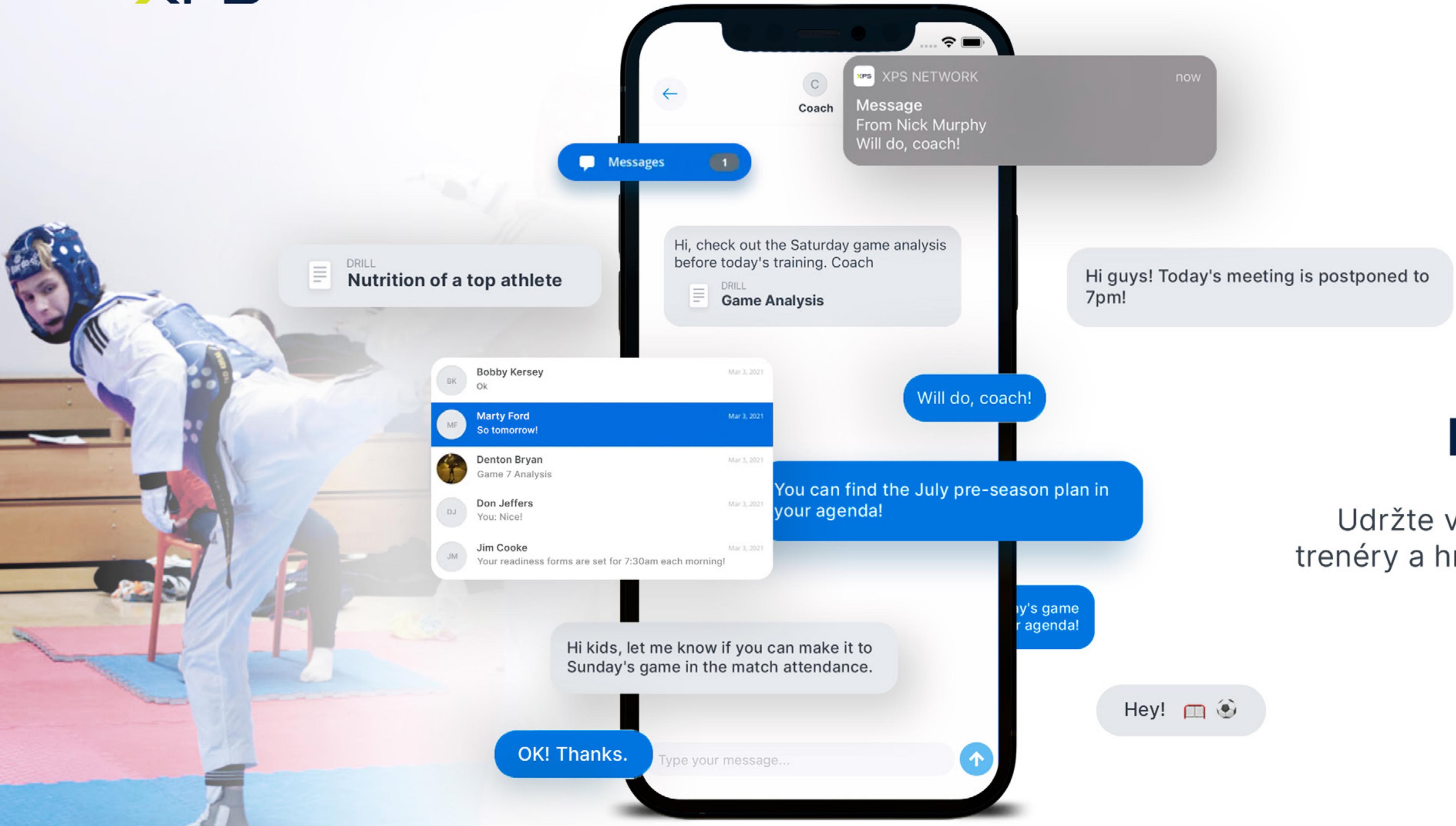
Kontrolujte připravenost hráčů, regenerační proces i tréninkové zatížení. Dělejte rozhodnutí podložené daty.





Analýzy

Rozebírejte vaše výkony v tréninku i v utkáních. Dávejte hráčům reálnou zpětnou vazbu.



Komunikace

Udržte všechnu komunikaci s trenéry a hráči na jednom místě.



Knihovny

Vytvářejte si knihovny s vlastním know-how.

XPS network

Sideline XPS Network

My XPS

Teams

Messages

WORKSPACE

Calendar

Athlete Profile

Evaluations

Team Statistics

User Management

TEMPLATES

Collections

Session Templates

Drills

Exercises

Documents

Tests

Information

Nutrition

Playbook

Analyzer

Presenter

Camp Series: Form Shooting, Mix Drills, One Foot Shooting, Shooting, Shooting Drill

Mix Drills

Click to set headline

Mix drills are individual player development drills that focus on mixing many offensive skills at one time. Shooting, footwork, ball pick-up, physical literacy and more, are all combined to challenge a player.

Table of Contents

- Why is mixing effective?
- How to organize and what to consider.
- Camp series video explanation and demonstrations of mix drills.
- PDF download list of possible mix drills.
- Additional related videos.

Why is Mixing Effective?

The concept of mixing to improve basketball skill improvement is based on the science of interleaving. Interleaving is a learning technique which involves moving between different forms of practice, in order to facilitate learning. Research shows that interleaving offers various benefits, such as improved retention of new information, faster acquisition of new skills, and improved mastery of existing abilities.

Contextual interference is one of the main mechanisms that are responsible for the benefits of interleaving. Essentially, this means that increased interference during the performance of a task, which occurs due to the mixing of the material, leads to the use of multiple processing strategies by learners, which in turn leads to better learning of the material.

ADD PARAGRAPH

Sideline XPS Network

Hässely SK IKC

My XPS

Teams

Messages

WORKSPACE

Calendar

Athlete Profile

Evaluations

Team Statistics

User Management

TEMPLATES

Collections

Session Templates

Drills

Exercises

Documents

Tests

Information

Nutrition

Playbook

Analyzer

Presenter

1:1 + ta beslut I

Click to set headline

FOCUS: Decision making

NOTE: Players are supposed to decide if they go for less points (but easier success) or more points (but more difficult success).

RULES: You enter a 1:1 situation. If you go through the "conegoal", you get a point. If the defender takes the ball off you, he gets your point.

UPGRADE 1: Put a cone in the middle - the player with the ball gets extra points for touching it (but if the player does not go out through the goal => 0 points)

UPGRADE 2: Put 2 chairs into space. If a player with the ball sits on the chair further away from him, the defender has to sit on the other one (it creates a timewindow for the player with the ball to get extra points).

UPGRADE 3: Put different 2 chairs - if you shoot through the "chairhole" you get extra point.

HUNDREDS OF UPGRADES (options to get points). But the point is, that even with X points in the exercise, if you do not run out of it through the "conegoal", you get 0.

ADD PARAGRAPH

Sideline XPS Network

Tommy Malins

My XPS

Teams

Messages

WORKSPACE

Calendar

Athlete Profile

Evaluations

Team Statistics

User Management

TEMPLATES

Collections

Session Templates

Drills

Exercises

Documents

Tests

Information

Nutrition

Playbook

Analyzer

Presenter

7v7 Breaking Lines

Organisation

4v4 centrally, players must stick to their zones. Two attacking players in the attacking zones vs one defender. Defenders must stay to the side of the goal before the ball is played in. 4 seconds to score a goal once it has reached the two end zones.

Coaching Points

- Width and depth to create gaps in the opposition.
- Awareness before receiving the ball to identify line breaks.
- First touch forward to be positive.
- Body positioning and starting positioning to receive the ball.

Variations

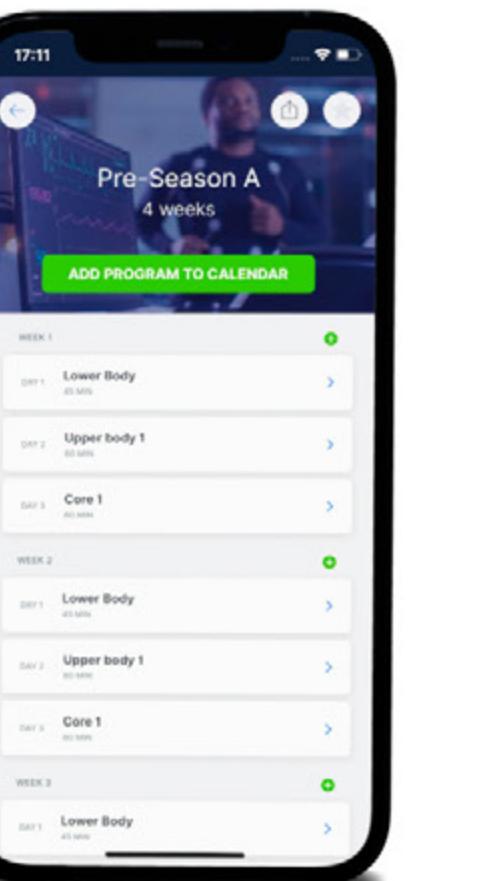
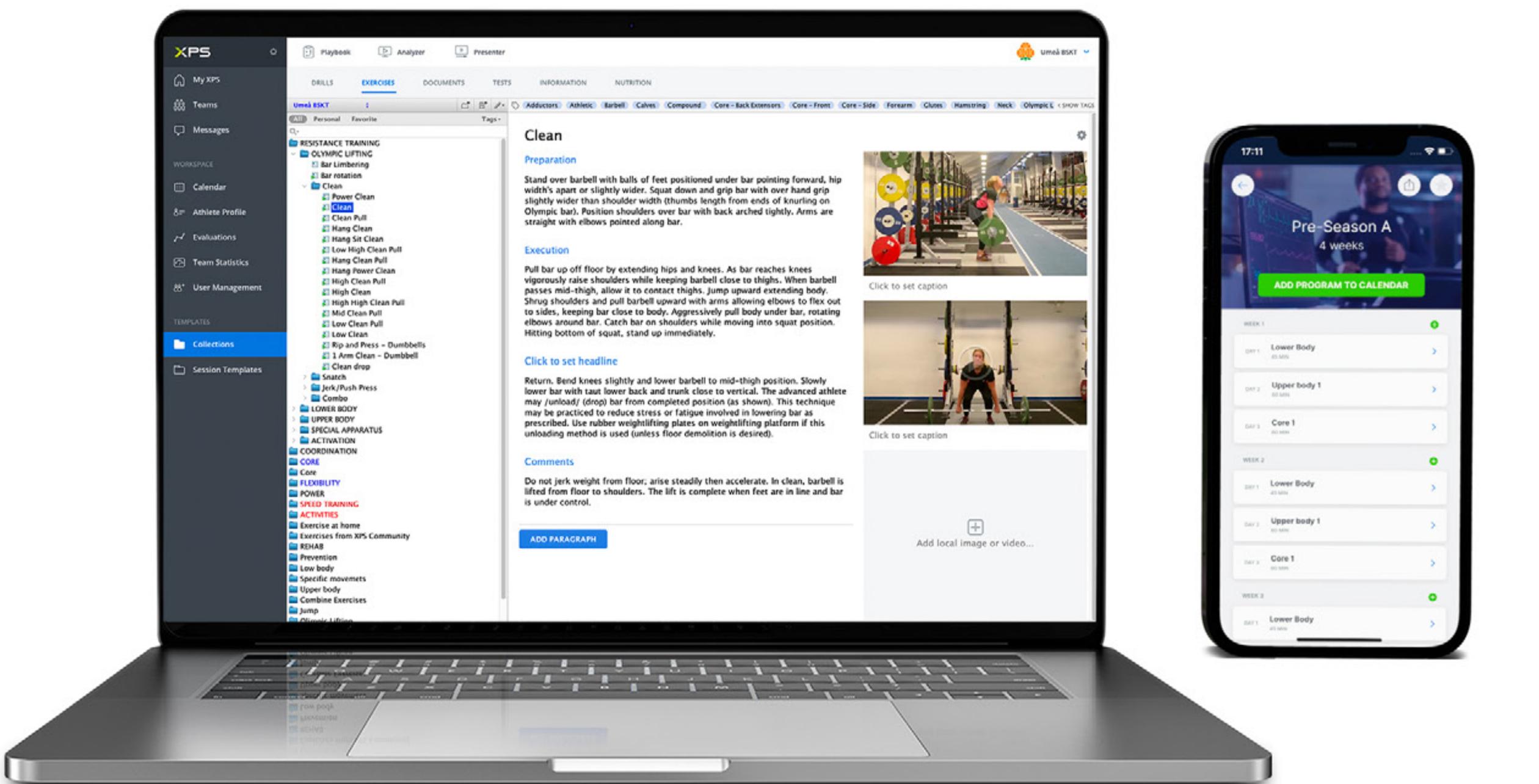
- Half way line zone in the first stage.
- Removal of half way line and play a 4v4 in the central area.
- More or less defenders/attackers in the end zone.

ADD PARAGRAPH

Click to set caption

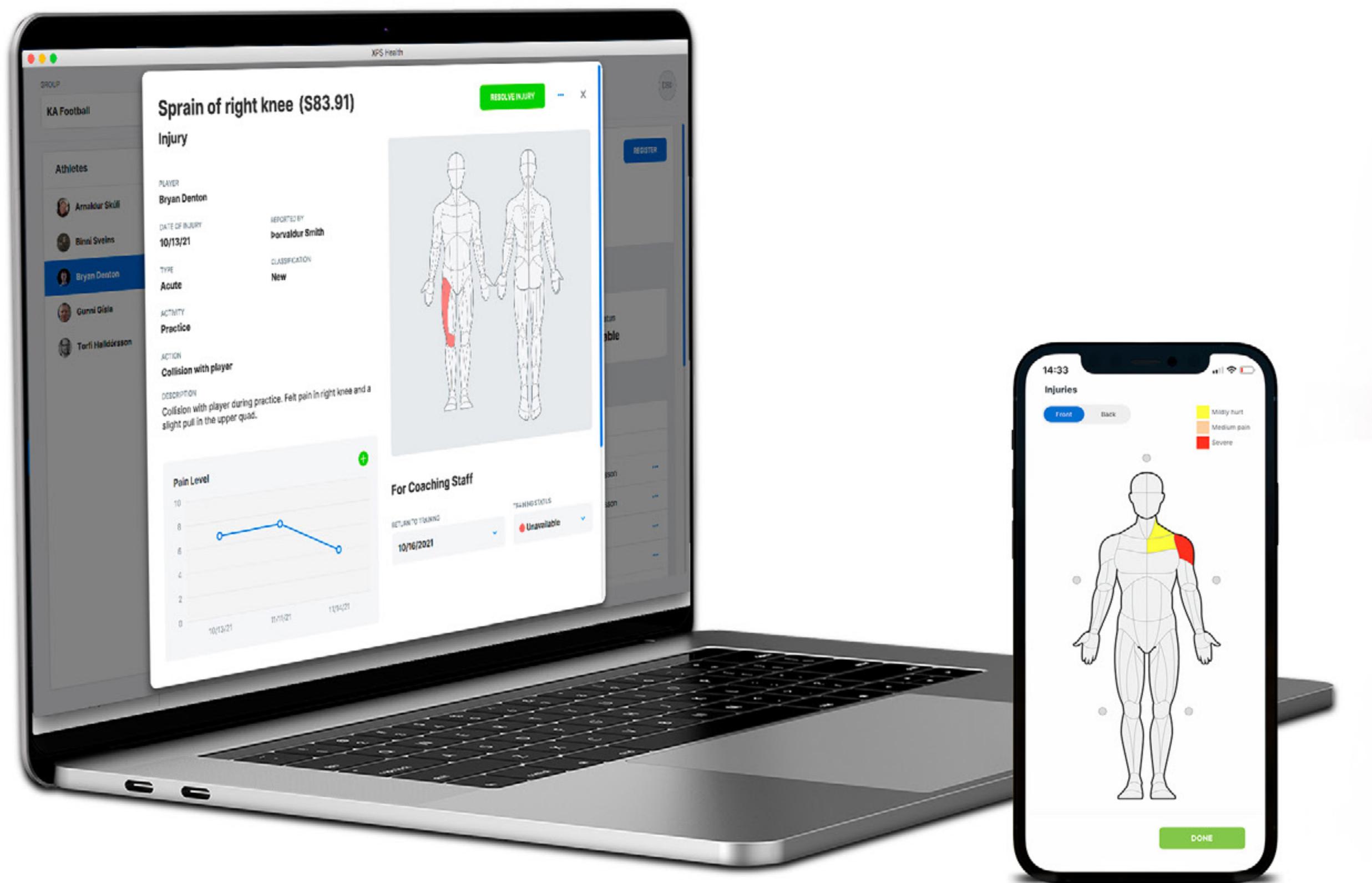
Kondiční knihovna

Tisíce individuálních cviků vašim sportovcům pomohou s jejich rozvojem.



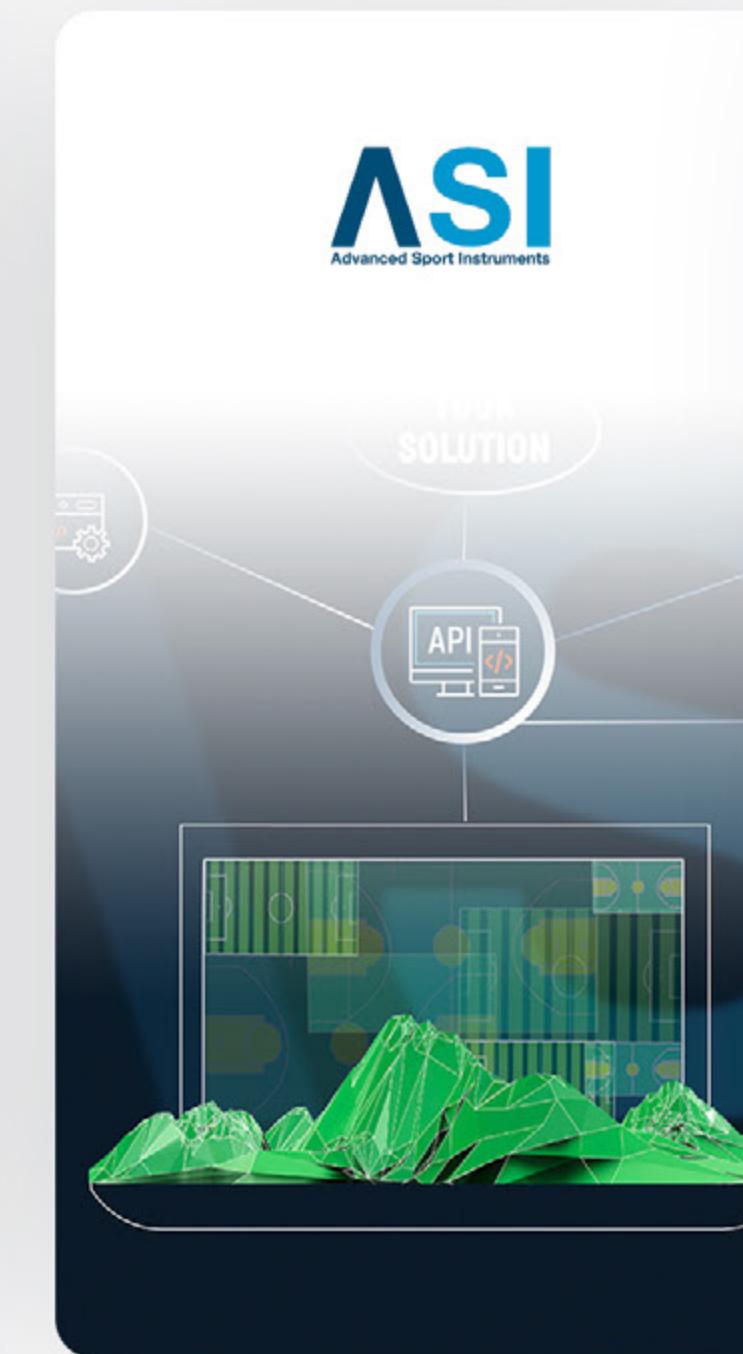
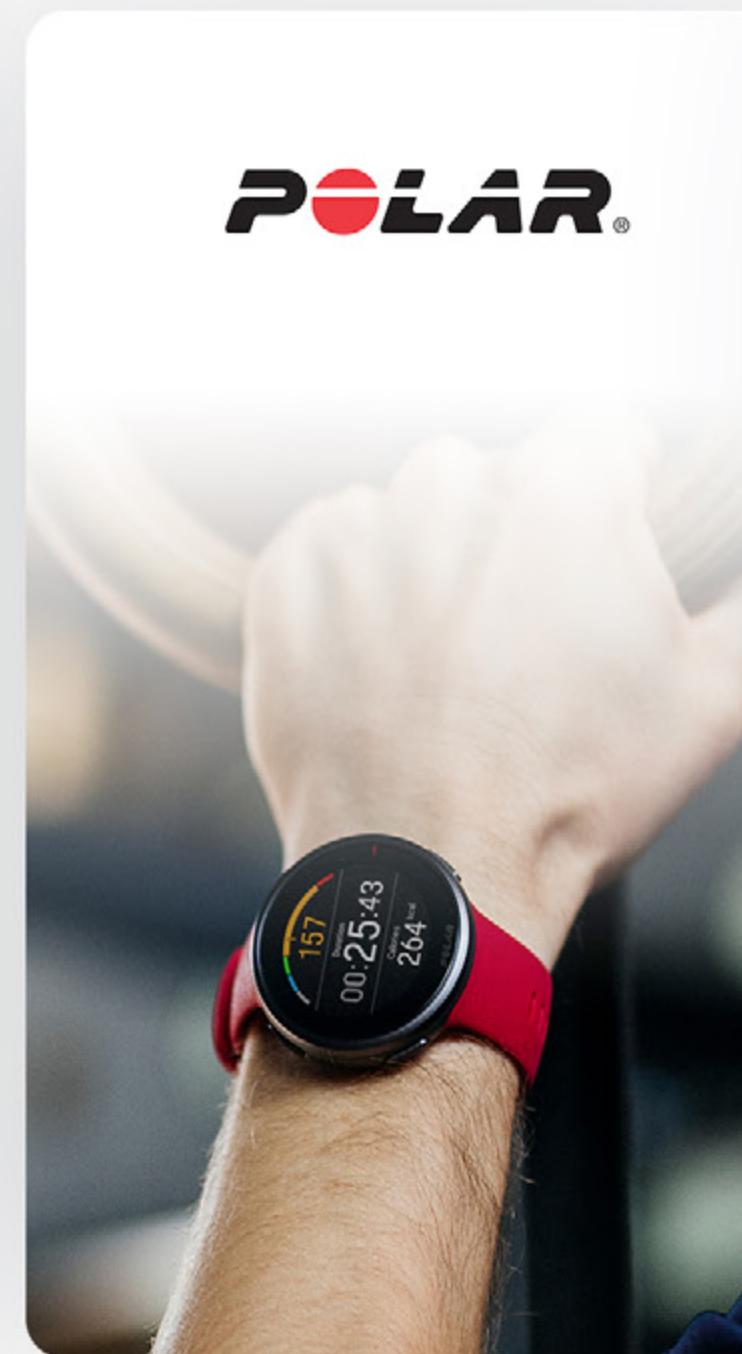
Zdravotní modul

Evidujte zranění a nemoci, plánujte léčbu a rehabilitaci.
Mějte pod kontrolou komunikaci vašeho
zdravotního a trenérského týmu.



XPS Spolupracuje

Propojte XPS s dalšími platformami díky API.



XPS Partnerské svazy

							
Czech Football Association	Danish Football Association	Austrian Volleyball Association	Swedish Basketball Association	Soccer Québec	Spanish Handball Association	Czech Floorball	Faroe Island Football Association
							
Czech Basketball Association	Danish Floorball Association	Italian Handball Association	Icelandic Football Association	Czech Squash Association	Czech Badminton Association	Austrian Handball Association	Israel Handball Association
							
Norwegian Football Association	Icelandic Basketball Association	Portuguese Handball Association	Swedish Bandy Association	Bosnia and Herzegovina Handball Association	Norwegian Basketball Association	Danish Handball Association	England Handball Association
							
Bayern Basketball Association	Swedish Floorball Association	Swedish Volleyball Federation	Czech Volleyball Association	USA Team Handball	Faroe Handball Association	Finnish Handball Association	Swiss Handball Association
							
German Handball Association	Swedish Handball Association	Norwegian Handball Association	Icelandic Handball Association	Icelandic Volleyball Association	Japan Handball Association	Russian Handball Federation	Bahrain Handball Association





**Jsme
ve světě.**

33 jazyků



92 zemí



57 sportů



2000 klubů



30.000 trenérů



120.000 sportovců



John Welch
Los Angeles Clippers

"Nemůže odejít do basketbalového nebe, pokud jste nepoužívali XPS Network."



Karel Poborský
Czech Football Association

"XPS je klíčovým prvkem plánování a analyzování tréninkového procesu Regionálních fotbalových akademíí."



Kasper Hjulmand
Denmark Football Team

"XPS vám pomáhá dělat věci vlastní cestou. Jednoduše nebo do nejmenšího detailu."



Boris Balibrea
Sweden Basketball

"XPS je perfektní pomocník pro ty trenérské týmy, které chtějí pracovat profesionálně."

Bud'te v dobré společnosti.



Elísabet Gunnarsdóttir
Kristianstads DFF

"XPS se během krátkého času stane vaším dvojčetem. Stanete se závislými."



Filip Jícha
THW Kiel

"Strávím 80% času s trenéra s XPS."



Joonas Naava
EräViikingit

"V podstatě vše s našimi týmy řešíme v XPS Network."



Olli-Pekka Yrjänheikki
Jokerit Helsinki

"XPS pomáhá trenérům posunout jejich práci a udělá jim život jednodušší, to jim žádný jiný software nenabídne."



Agust Thorkelsson

Founder & CEO Sideline Sports

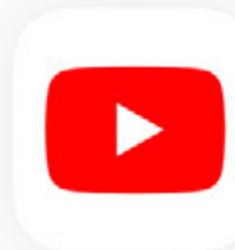
„Věříme, že v jednoduchosti je síla. Využití dat máte díky XPS na dosah ruky. Naše priority byly při práci vždy stejné: Poskytovat skvělé služby, vytvářet nejlepší produkty založené na sportovních datech a bavit se sportem! Pro naše trenéry a sportovní týmy po celém světě je XPS Network jako maják - pomáhá jim se orientovat!“

Kdo jsou Sideline Sports?

Společnost Sideline Sports, založená v roce 2001, začala s týmem tří lidí. Nyní jsme společnost s více než 30 zaměstnanci a spolupracujeme s více než 2 000 kluby a sportovními týmy v 92 zemích. Zajišťujeme jednodušší fungování trenérů a týmů, těžíme z efektivní komunikace s trenéry a umíme usnadnit přístup ke klíčovým datům trénování, která podpoří vaše rozhodování.

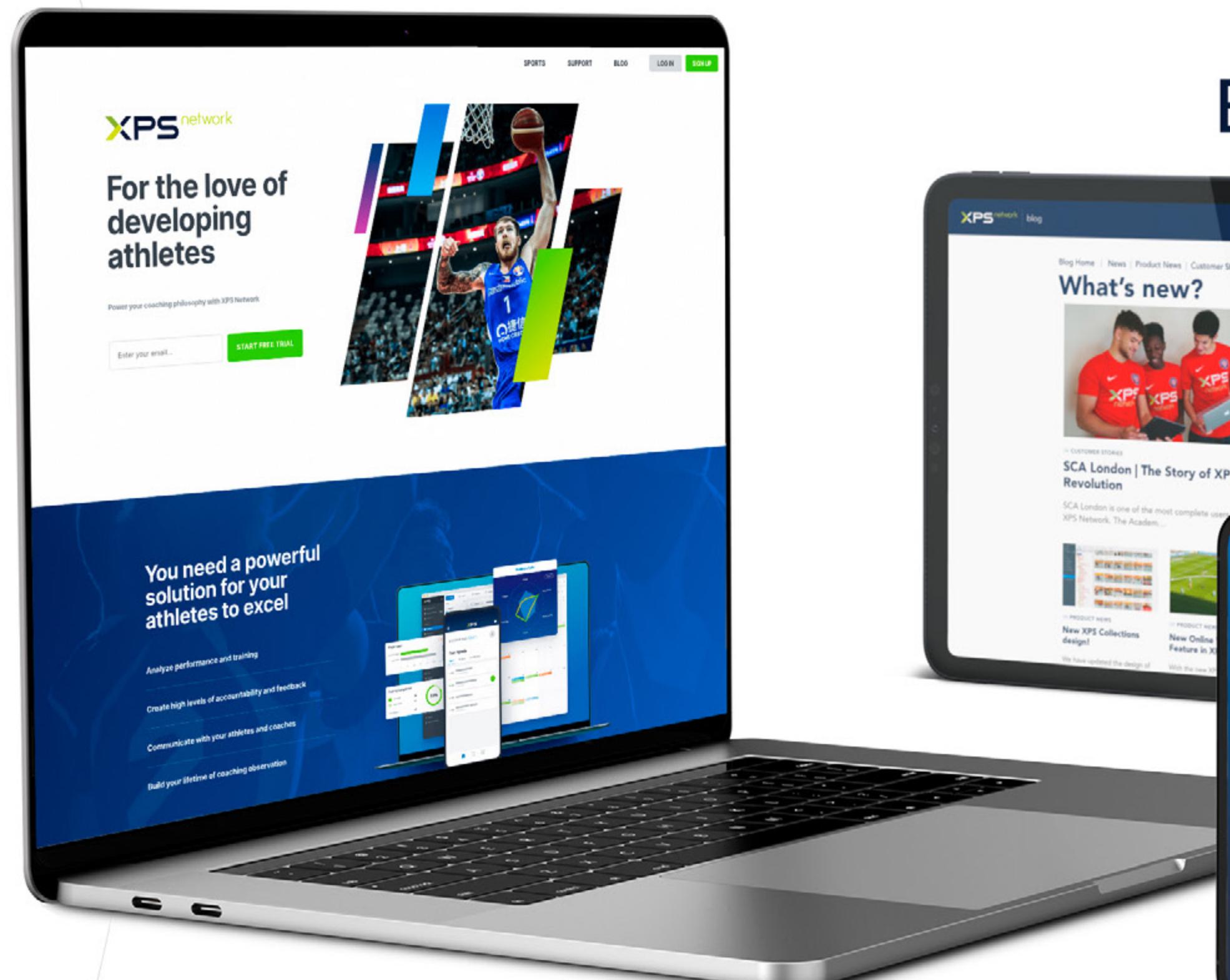
Náš hlavní produkt, XPS Network, si získal dlouhodobou důvěru tisíců zákazníků, včetně těch největších ale i nejmenších sportovních klubů a organizací na světě. Jsme hrdí na náš produkt a i nadále chceme zvyšovat jeho kvalitu. Cílem je vytvářet a poskytovat špičkový a snadno použitelný software pro trenéry v každém sportu po celém světě. Přidejte se k nám na této cestě! Cítíme, že teprve začínáme.

Sledujte XPS



➤ www.sidelinesports.com

Web



Blog



Podcast



Vždy s vámi.





Bud'te vždy o krok před vaší konkurencí.