

XPS network

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

Kalendář



Knihovny



Plánování

Plánujte týmové i individuální tréninky, videorozbory, analýzy.



Plánovač tréninků



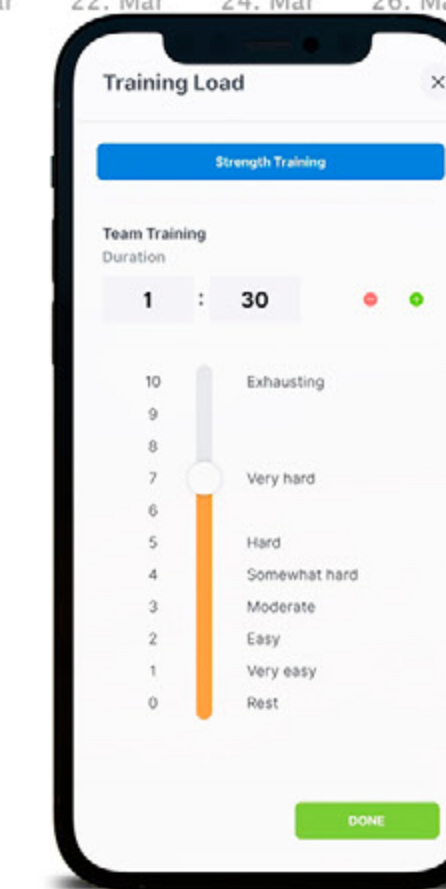
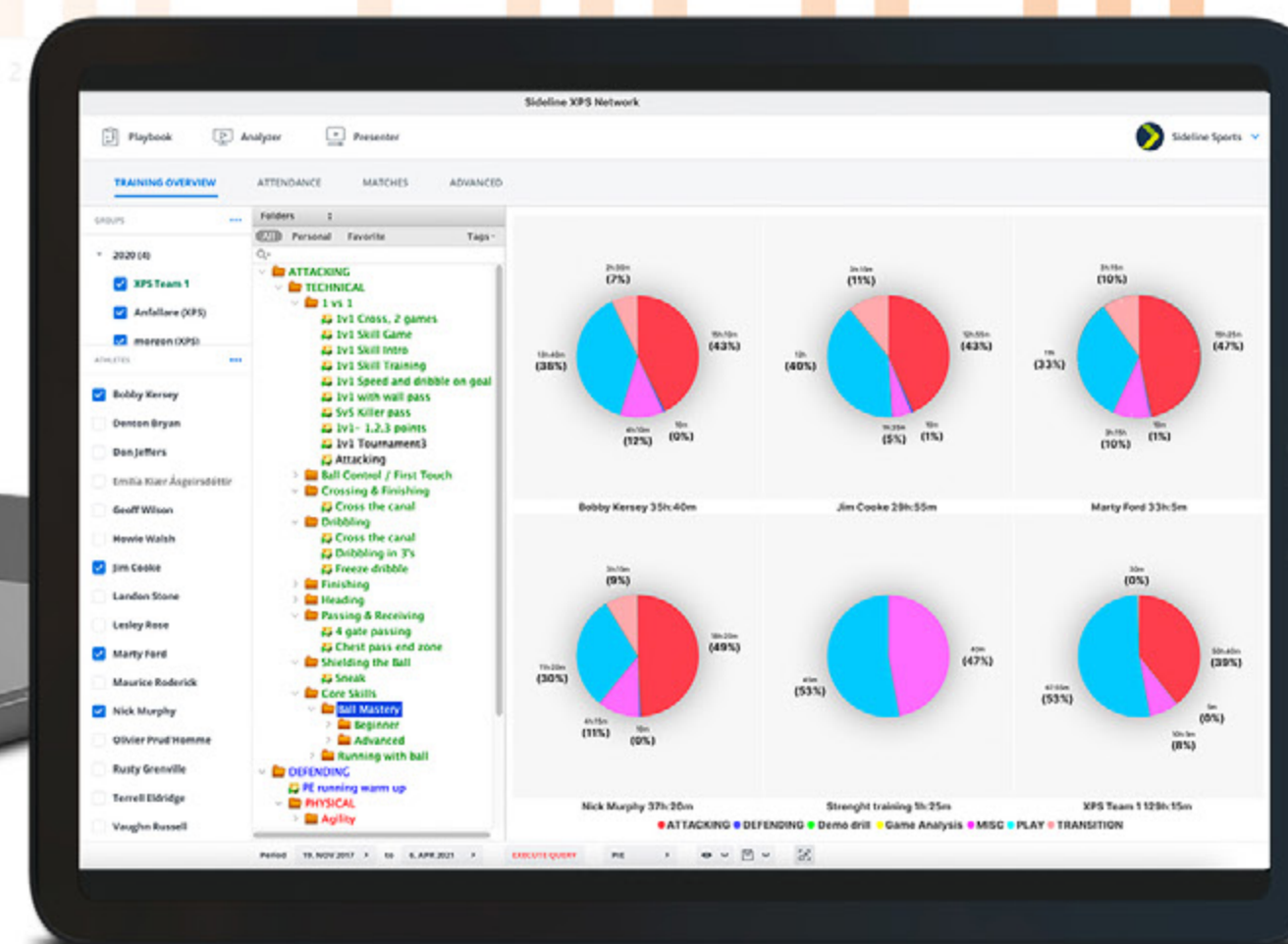
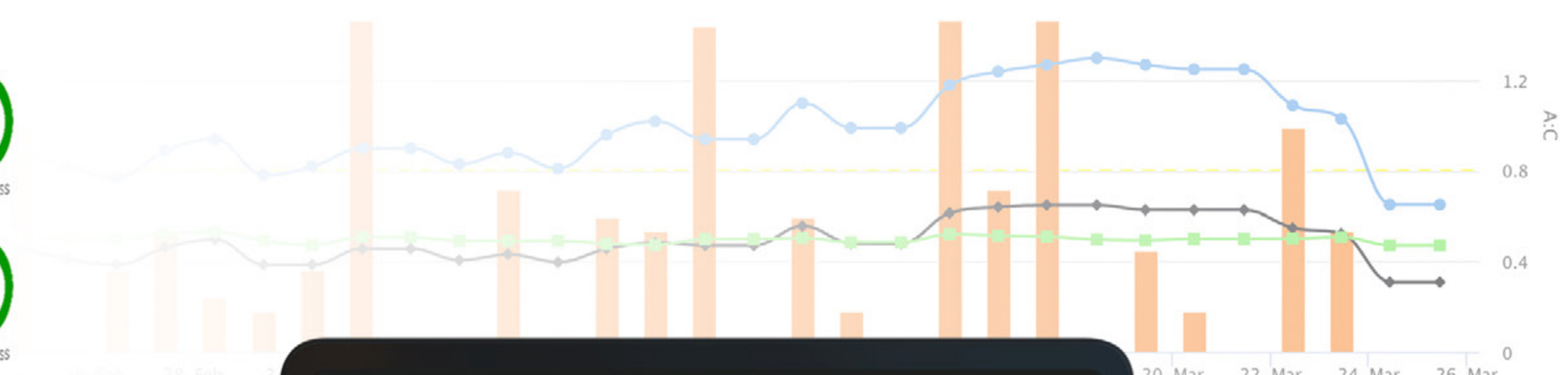


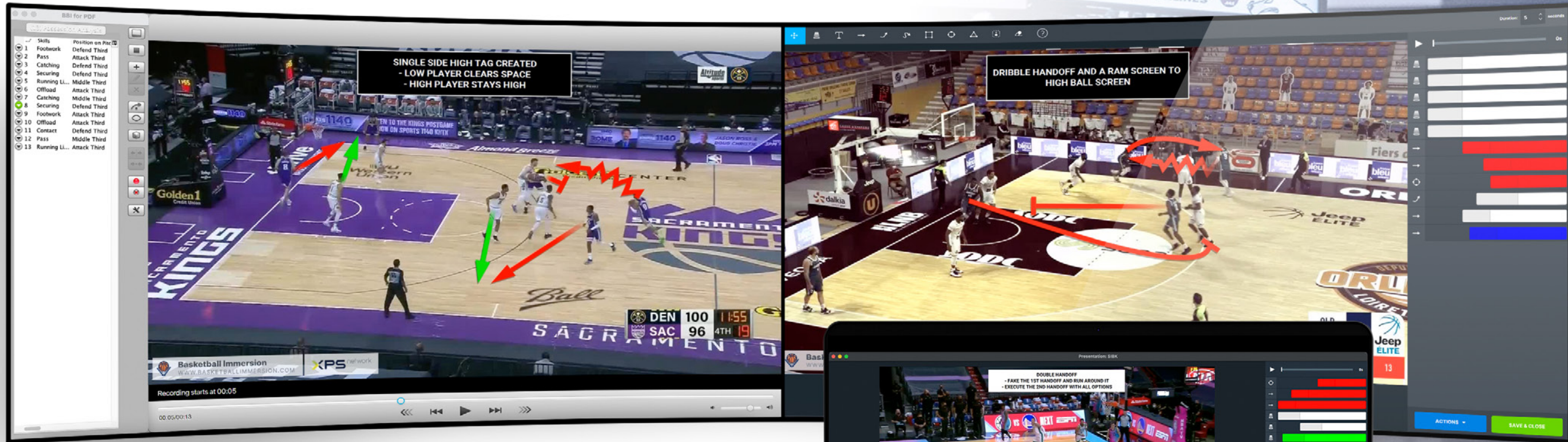
Taktika

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

Monitoring

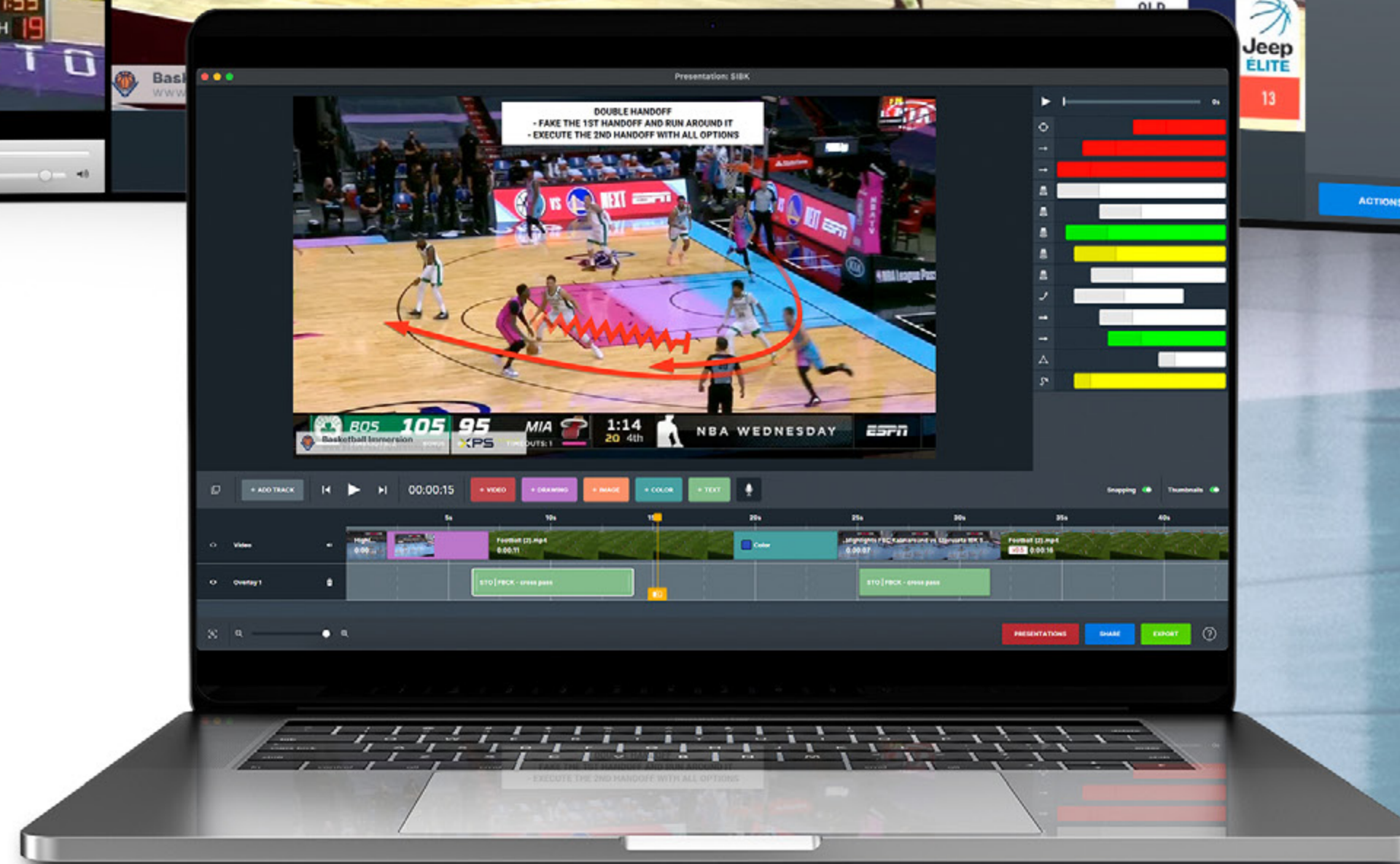
Kontrolujte připravenost hráčů, regenerační proces i tréninkové zatížení. Dělejte rozhodnutí podložené daty.

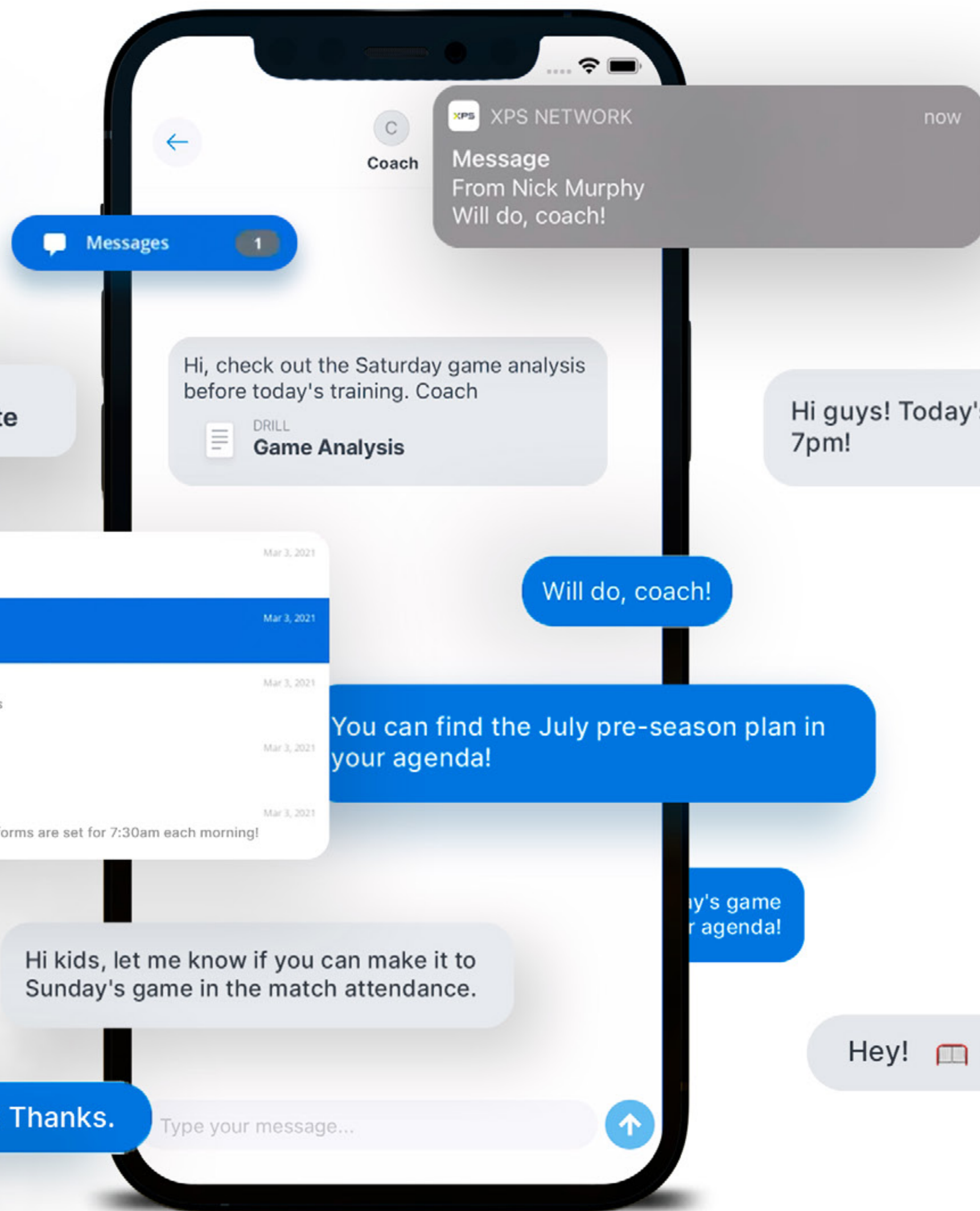




Analýzy

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.

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 mixing together 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.

TUG OF WAR

Purpose

Ball control, stability, strengthening hands and strengthening and stability of legs.

Description

Two players stand opposite each other, at arms' length. Both players start by holding onto the ball and on the coach's signal (for count of 3), try to 'yig' or 'twist' the ball away from their opponent. Each time one player secures the ball, they get a point. Play to a score (for example: first to 3).

Coaching Points

- Bend the knees to stay low
- Maintain shoulder width stance
- Try to twist the ball away from your opponent, using your wrists

Common Mistakes

- Stance too narrow
- Standing up too tall
- Core not engaged

2 ON 2 DEFENDING OFF THE BALL

OBJECTIVES

To work on tactics of defending offensive actions away from the ball with two players.

Description

Players will work in groups of four on one side of the floor. Two players will be on defense and two players will be on offense. The offensive players will work to get open on the perimeter, exchange, cut and move to create space to receive the ball. Defenders must communicate to stay in good defensive position and prevent the offensive team from receiving the ball. When practicing - every time the offensive team receives the ball, have the player square up to the basket, then pass back to the coach and keep going.

Coaching Points

- Communicate at all times
- Ensure correct position in relation to the ball & player
- Work together to prevent easy catches
- Bump any player that cuts into the lane
- Deny players that move up to the wing to receive the ball

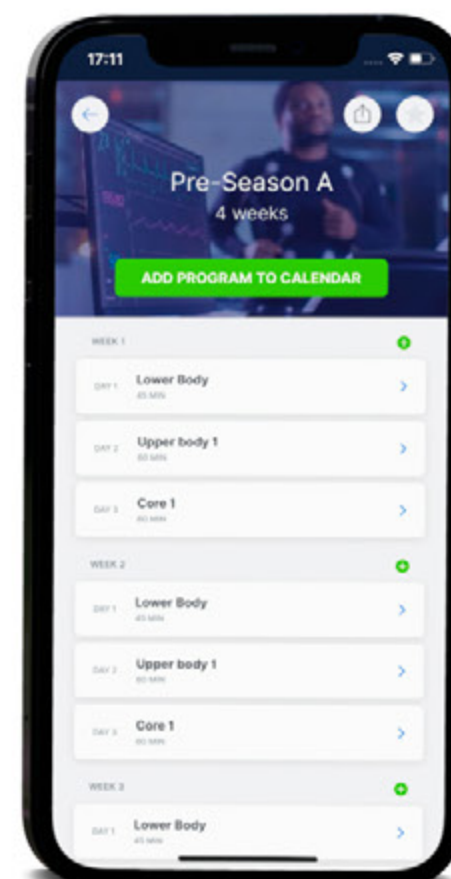
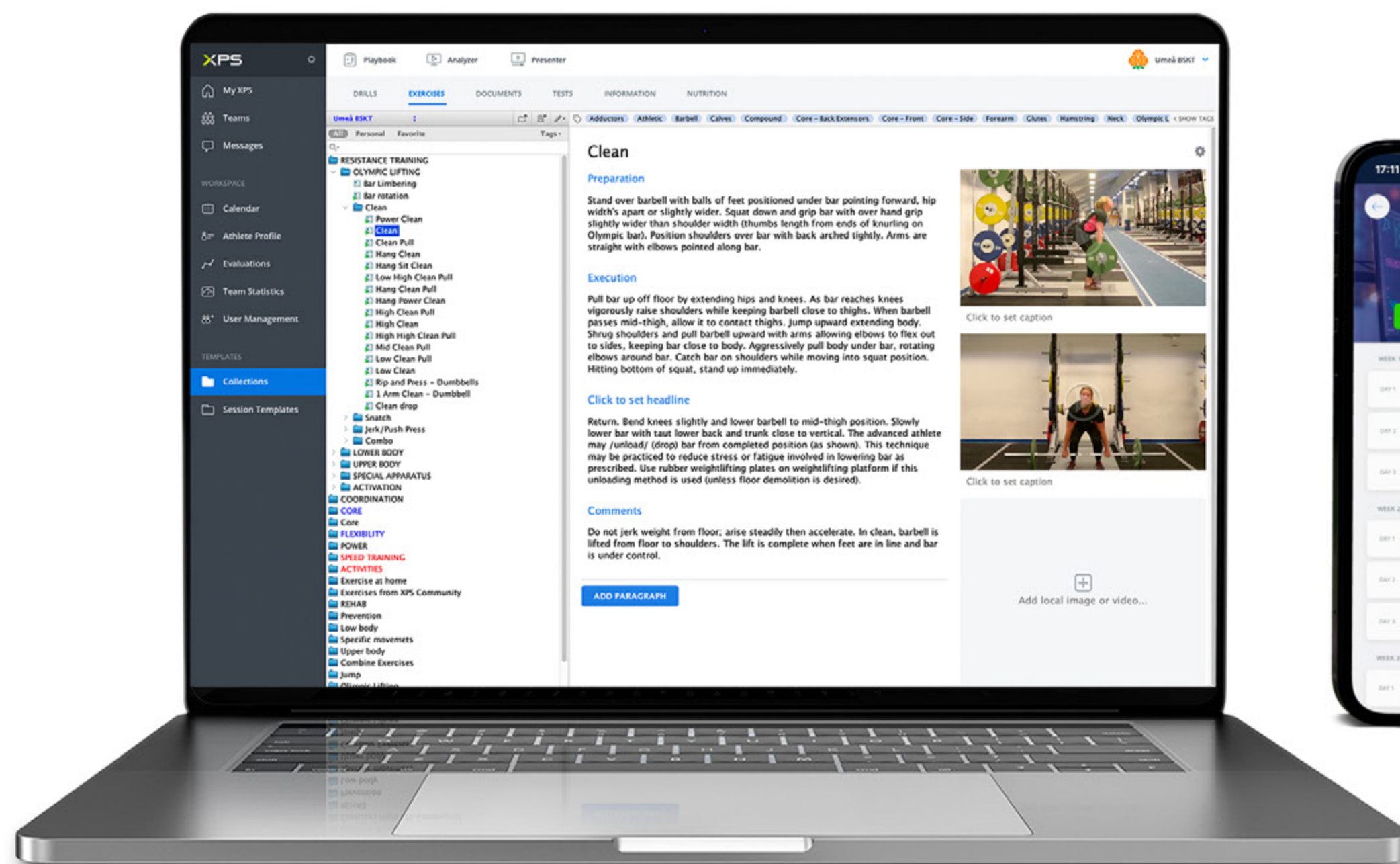
Progressions

Offensive players may:

- Downscreen
- Here, the defender of the screener must communicate with their teammate that a screen is coming and step back to make a space for them to come through. The defender of the receiver should try to 'over' the screen, with help from their teammate on the curl. If they cannot, then there is a space for them to slide between screener and defender.
- Backscreen
- Here, the principles above still apply. The screener's defender must communicate the screen and drop to make a gap. The receiver's defender should try to bump their player over the screen.

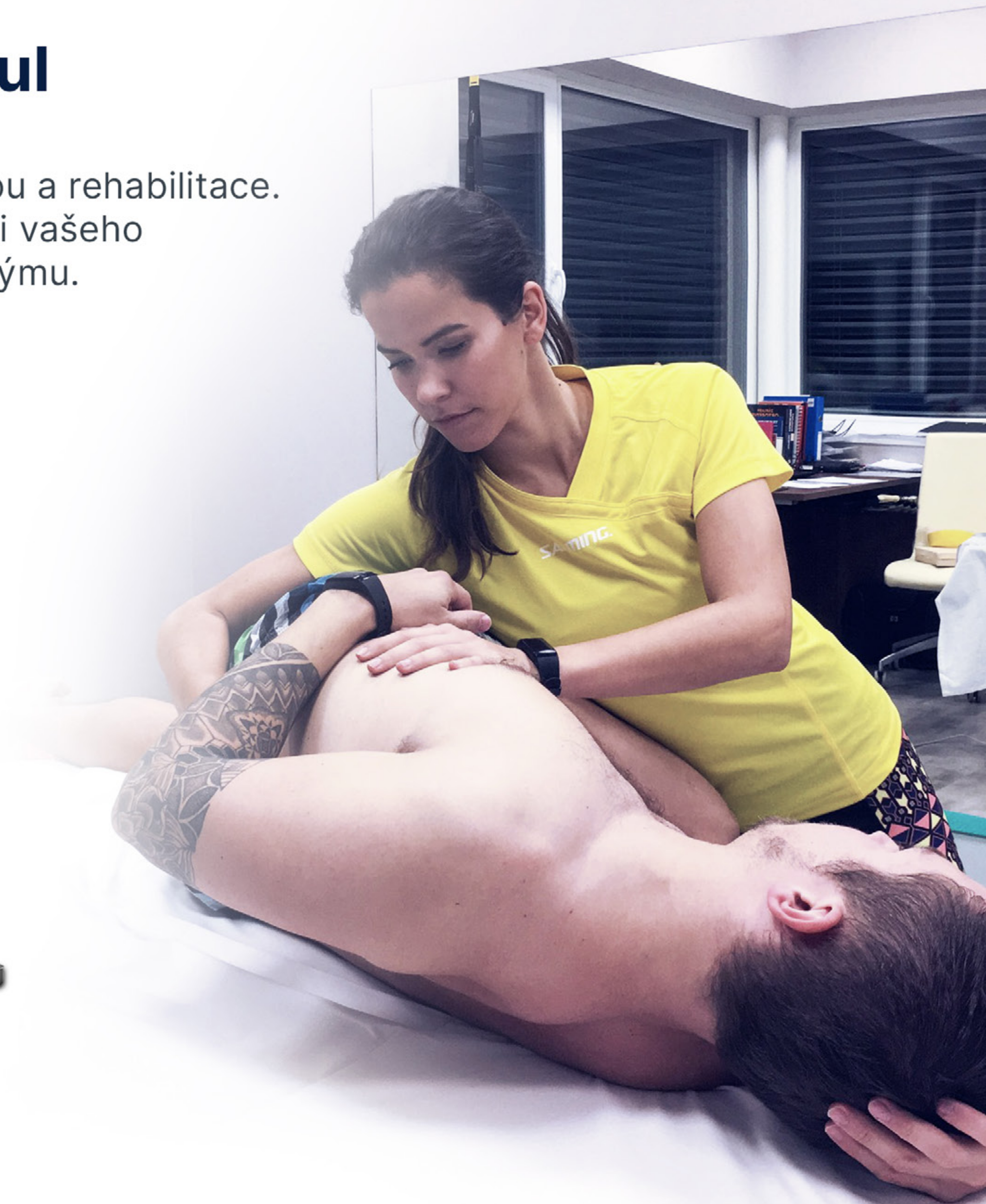
Kondiční knihovna

Tisíce individuálních cviků vašim sportovcům pomohou s jejich rozvojem.



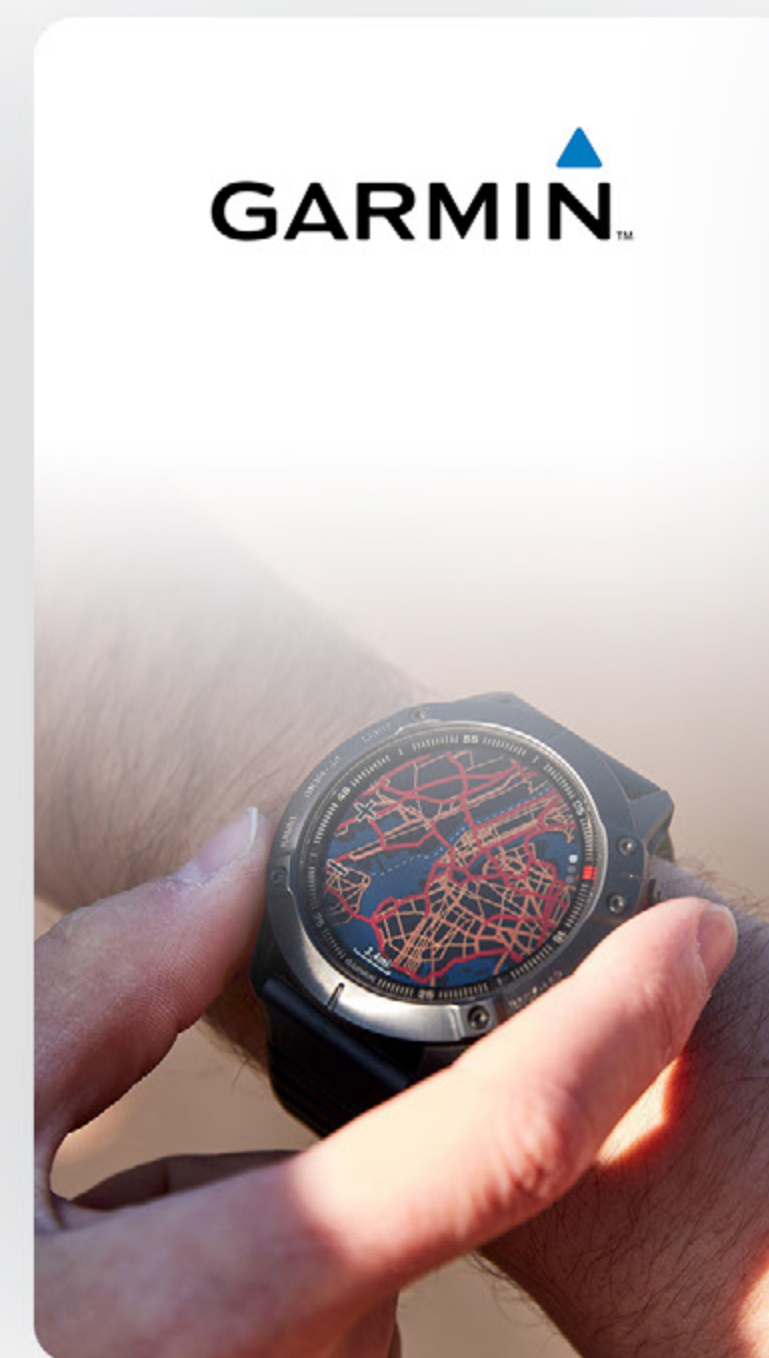
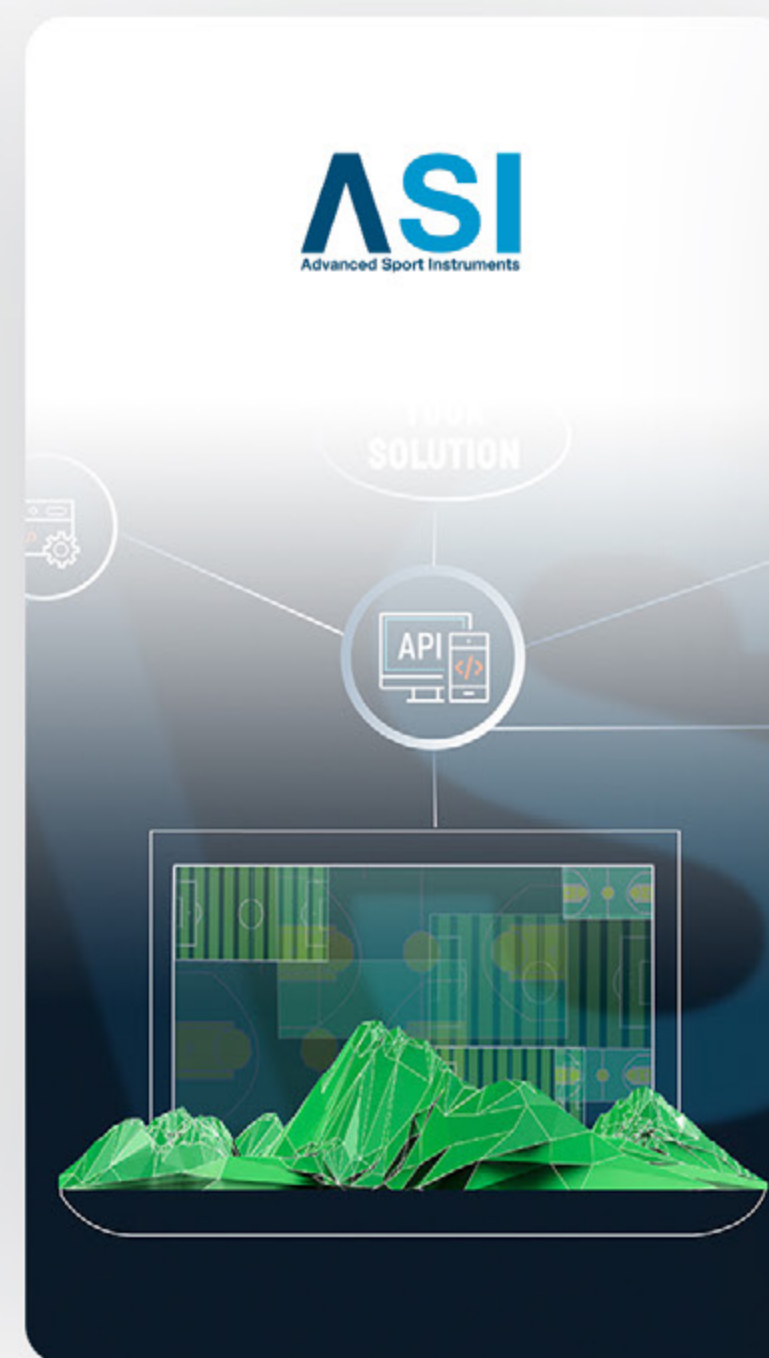
Zdravotní modul

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



XPS Spolupracuje

Propojte XPS s dalšími platformami díky API.



XPS network

**Více než 20
aktuálních
propojení**

Každý měsíc další
nová propojení



XPS Partnerské svazy

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





XPS network

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 akademií.”



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 závislími.”



Filip Jícha

THW Kiel

“Strávím 80% času s trenérem 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

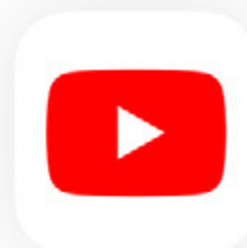
„Věříme, že v jednoduchosti je síla. Využití dat máte díky XPS na dosah ruky. Naše priority byly při práci vždy stejné: Poskytovat skvělé služby, vytvářet nejlepší produkty založené na sportovních datech a bavit se sportem! Pro naše trenéry a sportovní týmy po celém světě je XPS Network jako maják -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

Kdo jsou Sideline Sports?

Společnost Sideline Sports, založená v roce 2001, začala s týmem tří lidí. Nyní jsme společnost s víc 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.

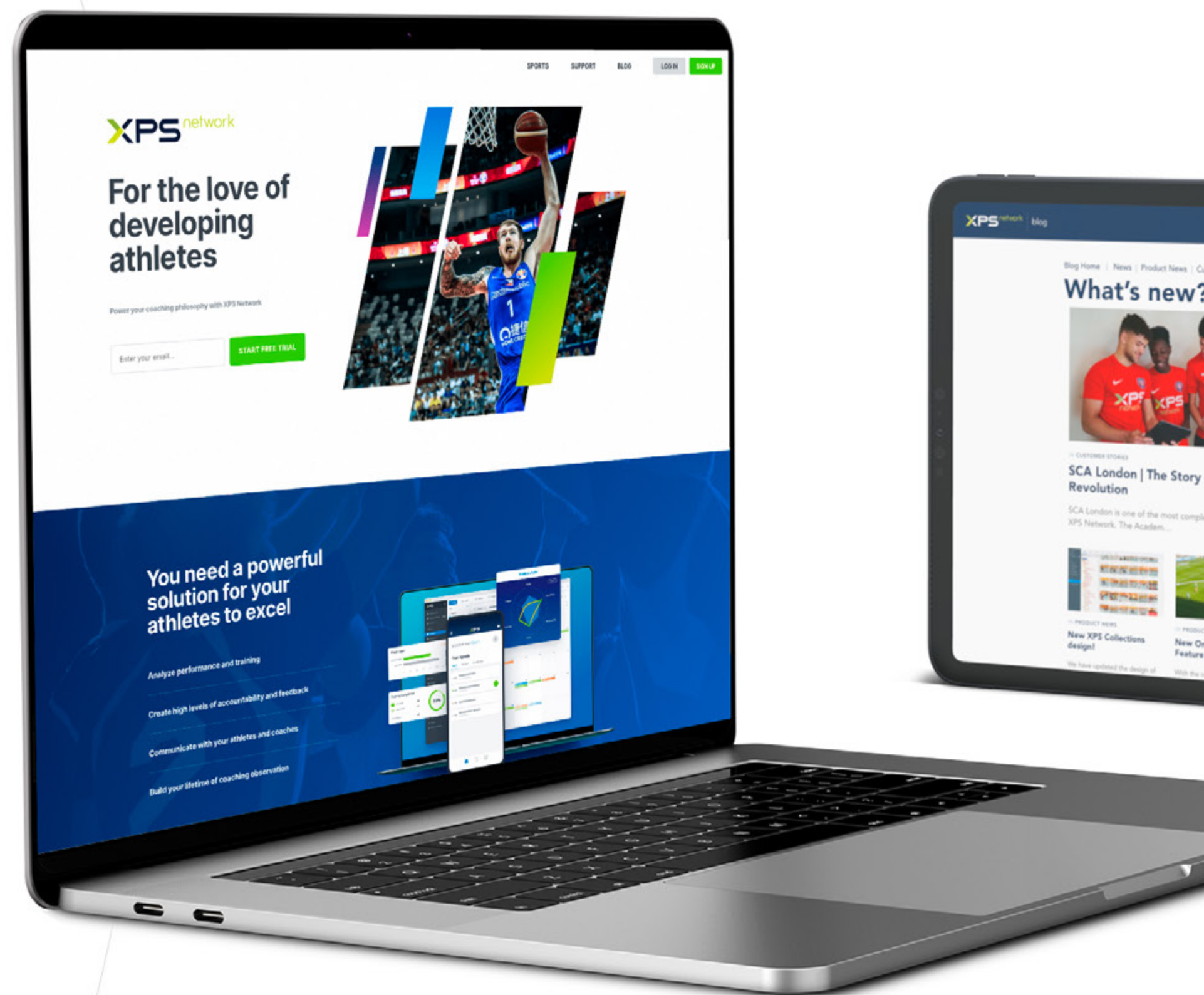
Náš hlavní produkt, XPS Network, si získal dlouhodobou důvěru tisíců zákazníků, včetně těch největších ale i nejmenších sportovních klubů a organizací na světě. Jsme hrdí na náš produkt a i nadále chceme zvyšovat jeho kvalitu. Cílem je vytvářet a poskytovat špičkový a snadno použitelný software pro trenéry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

Sledujte **XPS**

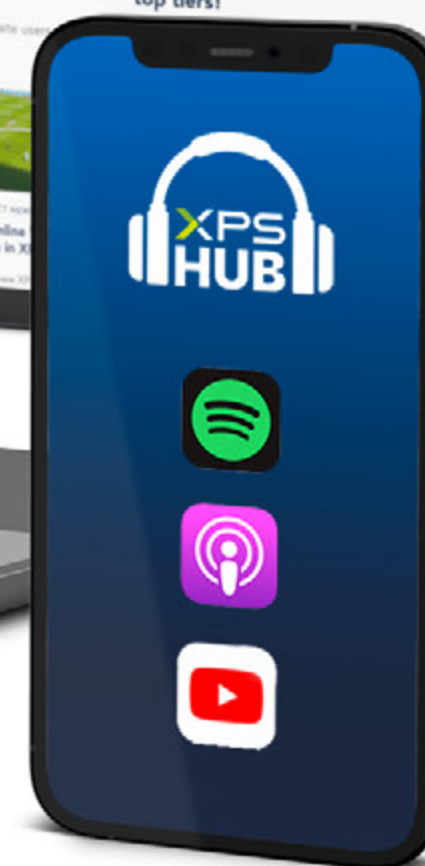


www.sidelinesports.com

Web



Blog



Podcast

XPS network

Vždy s vámi.





Bud'te vřdy o krok před vaří konkurencí.