



Die komplette Softwarelösung für  
**Vereine, Trainer und Sportler.**



[www.sidelinesports.com](http://www.sidelinesports.com)





## Alles an einem Platz.

Bei XPS Network bekommst Du alles aus einer Hand. Perfekt für Vereine, Verbände, Organisationen und Sportakademien.

Planung

Monitoring

Analysen



Taktiken

Kommunikation

Auswertungen

Mannschaftssportarten



Einzelsportarten



Esports



Sportvereine



**Flexibilität ist unsere Stärke.**



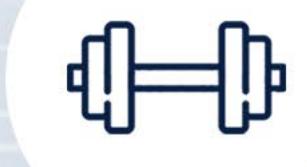
Trainer-Ausbildung



Athletik-Trainer



Sportakademien  
& Schulen



Personal-Trainer

## Planung

Erstelle und plane mühelos Team- und individuelle Trainings und Sitzungen.

Kalender

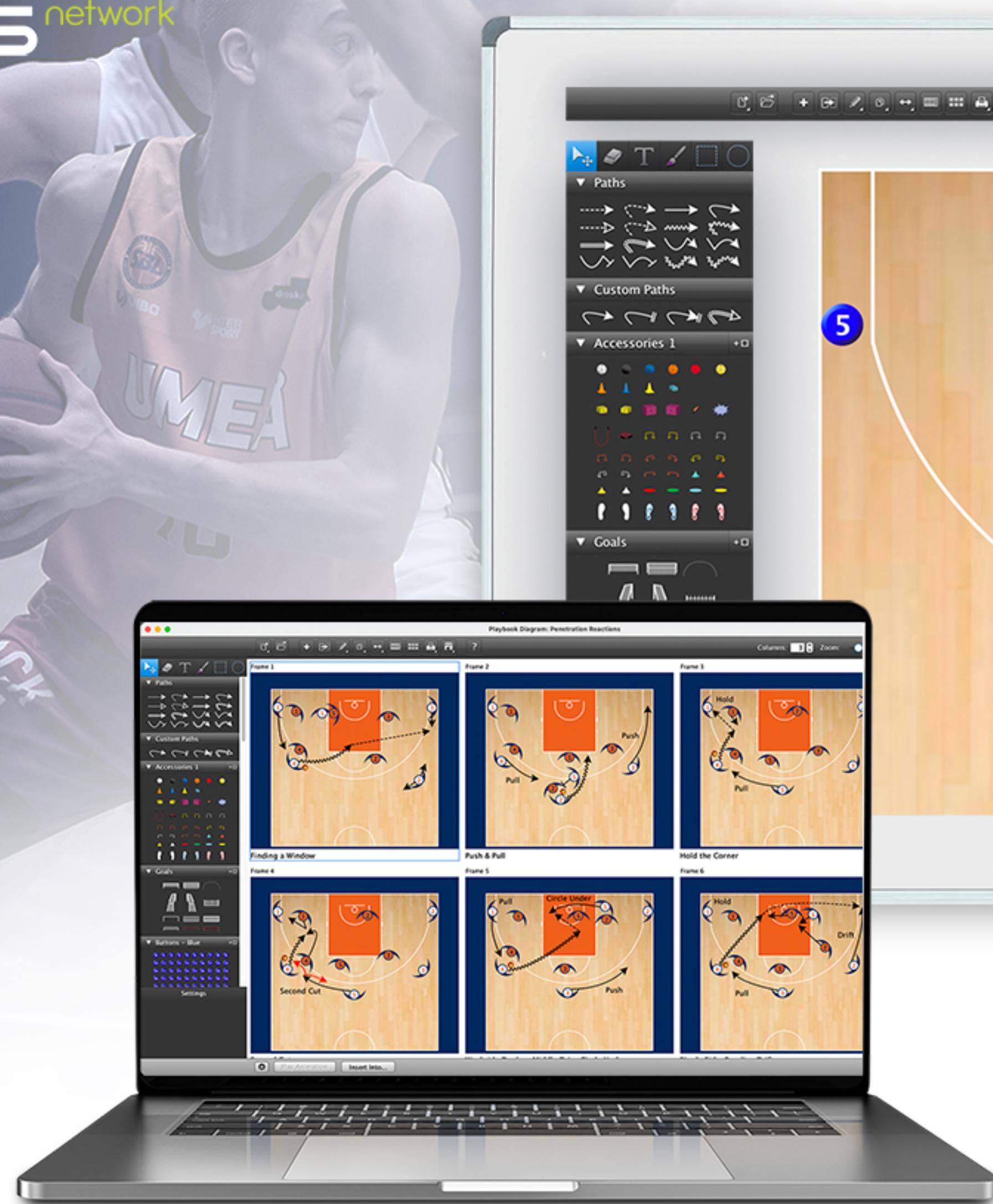


Sitzungsplaner

Trainings-Übungs-Archiv



**XPS** network



**Taktiken**  
Kreiere Trainings- und Spielsituationen durch  
Diagramme und Animationen im Playbook.

# Monitoring

Überwache die Bereitschaft, das  
Befinden und die Trainingsbelastung.  
Triff datengesteuerte Coaching-Entscheidungen.



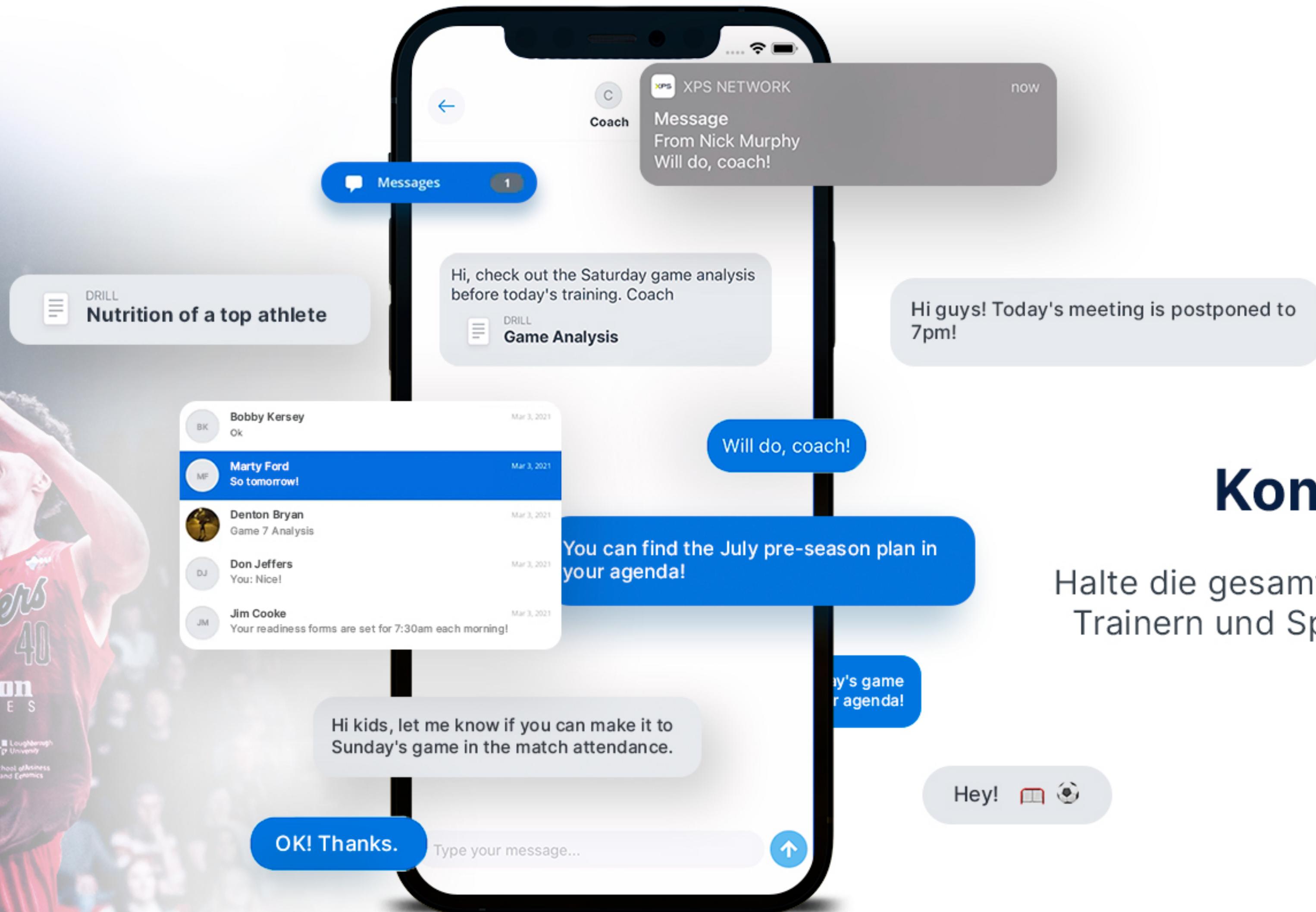
The image displays a basketball analysis software interface across three devices: a laptop, a smartphone, and a desktop monitor. The software tracks player movements and provides tactical annotations.

- Laptop Screen:** Shows a game between Denver (DEN) and Sacramento (SAC). A green arrow points from a player on the left towards the basket, while red arrows indicate a high tag maneuver by a defender on the right. The text overlay reads: "SINGLE SIDE HIGH TAG CREATED - LOW PLAYER CLEARS SPACE - HIGH PLAYER STAYS HIGH".
- Smartphone Screen:** Shows a game between Boston (BOS) and Miami (MIA). Red arrows highlight a dribble handoff and a subsequent ram screen maneuver. The text overlay reads: "DRIBBLE HANDOFF AND A RAM SCREEN TO HIGH BALL SCREEN".
- Monitor Screen:** Shows a game between Sacramento Kings and another team. Red arrows point to a player's movement. The text overlay reads: "DOUBLE HANDOFF - FAKE THE 1ST HANDOFF AND RUN AROUND IT - EXECUTE THE 2ND HANDOFF WITH ALL OPTIONS".

**Analyse**

Analysiere haargenau die Leistung im Training und in den Spielen. Werde damit noch professioneller in Deiner Arbeit.





## Kommunikation

Halte die gesamte Kommunikation mit Trainern und Sportlern an einem Ort.

# Trainings-Übungs-Archiv

Kreiere eine lebenslange Symbiose deiner Trainer-Erfahrungen.

**Mix Drills**

Click to set headline

Mix drills are individual player development drills that focus on making many offensive skills at one time. Shooting, footwork, ball pick-ups, physical fitness 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 demonstration of mix drills.
- PDF download list of possible mix drills.
- Additional related videos.

**Why is Mixing Effective?**

The concept of mixing to improve individual skill improvement is based on the science of **multitasking**. It is a learning technique which involves mixing together two or more different forms of practice. In order to facilitate learning, research shows that multitasking 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 multitasking. Essentially, it means that increased interference during the performance of a task, which occurs due to the solving 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 arm's length. Both players start by holding onto the ball and on the coach's signal or count of 30, try to 'tug' 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 basics of defending offensive actions away from the ball with two players.

**Description**

Players will work in groups of four on one side of the court. Two players will be on defense and two players will be on offense. Defense players will work to get open, to penetrate, and move on and move to create space to receive the ball. Offense 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 players square up to the basket, then pass back to the coach and keep going.

**Coaching Points**

- Communicate at times
- Communicate when relative to the ball & player
- Work together to prevent easy entries
- Block any player that gets into the lane
- Deny players that receive in to the wing to receive the ball

**Progressions**

**Offensive players stage:**

- Dribbling
- Dribbling with the ball
- Dribbling with the ball and shooting
- Dribbling with the ball and passing

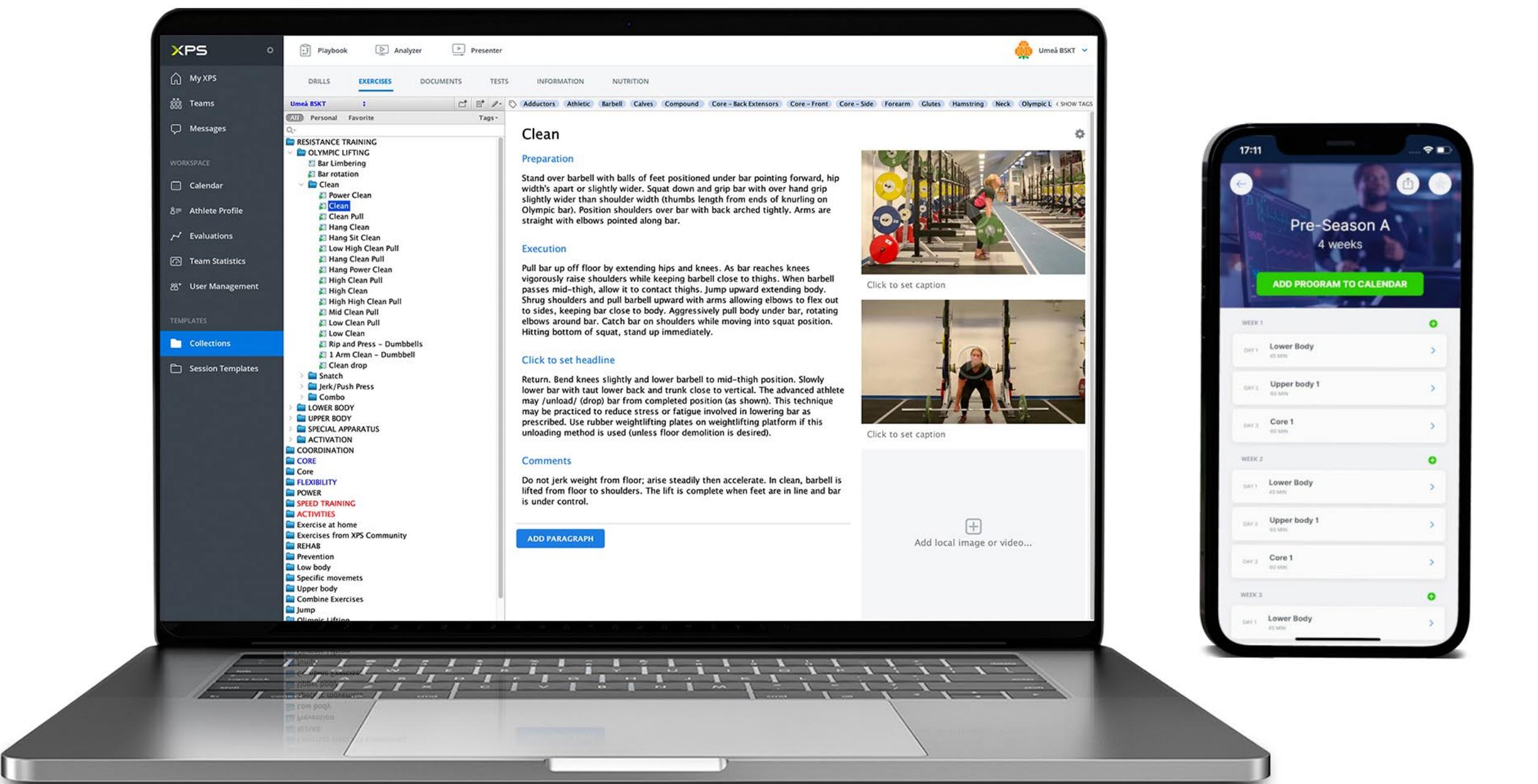
**Defenders:**

- Hold the defender off the screen and communicate with their teammate that a screen has been set so they can make a space for them to come through.
- The outside of the screen should try to 'feet' the screen, with help from their teammates on the court. If they do not, then there is a space for them to ride between screen and defender.

Here, the activities above will apply. The screener's defender must communicate the screen and stop to make a gap. The receiver's defender should try to bring their player over the screen.

# Athletik-Training

Videobibliothek mit tausenden von Übungen.  
Erhalte ein sofortiges Feedback über  
den Fortschritt deines Sportlers.



# Verletzungsmanagement

Berichte erstellen von Verletzungen und Krankheiten, Planung von Behandlungen und Rehabilitation. Sorge für eine nahtlose Kommunikation zwischen dem medizinischen Team und dem Trainerstab.



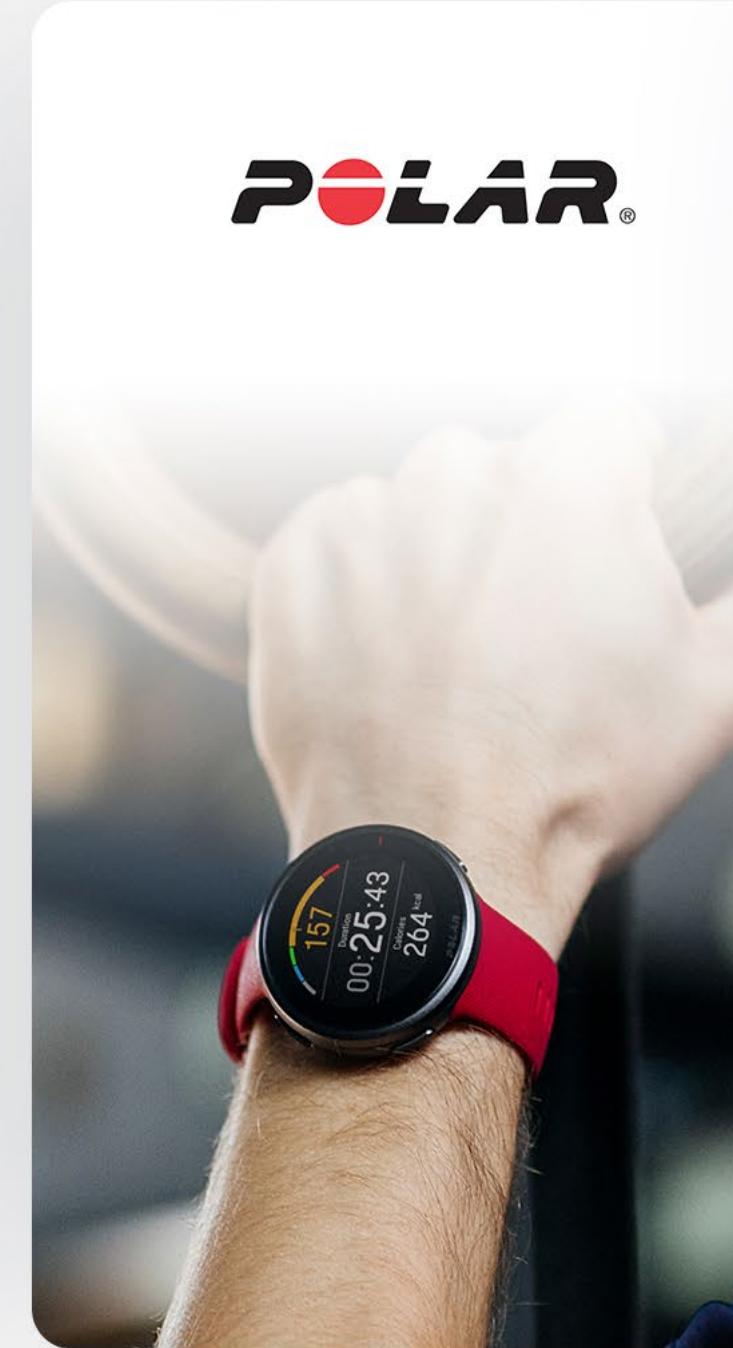
# XPS Kopplung

Verbinde XPS mit deinen bevorzugten Wearables und APIs.

**STATSports®**



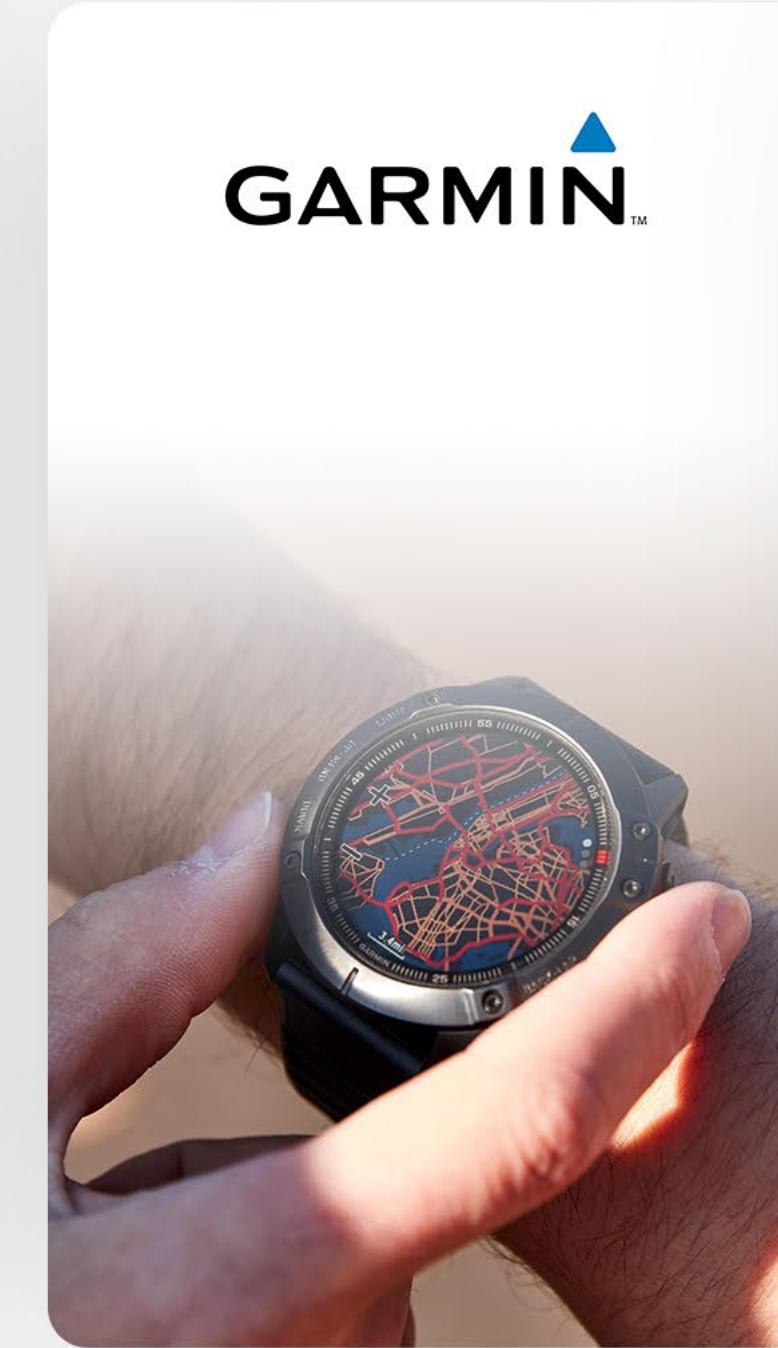
**POLAR**



**ASI**  
Advanced Sport Instruments



**GARMIN™**



**XPS network**

**20 Möglichkeiten,  
Tendenz steigend**

Wir integrieren  
jeden Monat  
neue Produkte



# XPS Vereine & Verbände

 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





**Uns gibt es  
weltweit.**

33 Sprachen



92 Länder



57 Sportarten



2000 Vereine



30.000  
Trainer & Coaches



120.000 Sportler



**John Welch**  
Los Angeles Clippers

“Du gehst nicht in den Basketball-Himmel, ohne XPS Network benutzt zu haben.”



**Karel Poborsky**  
Czech Football Association

“XPS ist ein wichtiges Werkzeug bei der Analyse des gesamten Arbeitsprozesses in unserem Projekt der Jugendakademie.”



**Kasper Hjulmand**  
Denmark Football Team

“XPS erlaubt dir, die Dinge auf deine Weise zu tun. So einfach und detailliert, wie du willst.”



**Boris Balibrea**  
Sweden Basketball

“XPS ist ein perfektes Werkzeug, mit allem, was professionelle Mitarbeiter brauchen, um ihr eigenes Team zu verwalten.”

## Du befindest dich in guter Gesellschaft.



**Elísabet Gunnarsdóttir**  
Kristianstads DFF

“Sobald du anfängst XPS zu benutzen, wird es zu deinem Zwilling. Man wird süchtig danach.”



**Filip Jícha**  
THW Kiel

“Ich verbringe 80 % meiner Zeit als Trainer mit XPS.”



**Joonas Naava**  
EräViikingit

“Wir wickeln im Grunde alles, was unsere Teams betrifft, in XPS Network ab.”



**Olli-Pekka Yrjänheikki**  
Jokerit Helsinki

“XPS hilft unseren Trainern sich weiterzuentwickeln und macht mir das Leben leichter. Keine andere Software bietet das Gleiche.”



## Agust Thorkelsson

Founder & CEO Sideline Sports

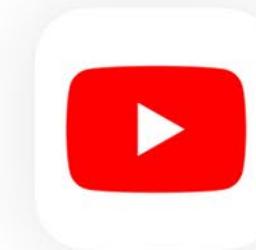
"Wir glauben fest daran, es einfach zu halten. Ebenfalls glauben wir an die Macht der Daten im Sport und daran, wie viel Trainer mit den richtigen Informationen erreichen können. Unsere Prioritäten waren schon immer dieselben: Einen großartigen Service zu bieten, die besten datengesteuerten Produkte in der Branche zu bauen und Spaß zu haben! Für unsere Trainer und Sportteams auf der ganzen Welt ist das XPS Network wie ein Leuchtturm - es hilft ihnen bei der Navigation."

## Was ist Sideline Sports?

Gegründet im Jahr 2001, begann Sideline Sports mit einem Team von drei Mitarbeitern. Heute sind wir ein Unternehmen mit 30 Mitarbeitern und arbeiten mit über 2.000 Vereinen in 92 Ländern zusammen. Wir sorgen dafür, dass Trainer und Teams besser organisiert sind, von einer effektiveren Kommunikation profitieren und Zugang zu wichtigen Coaching-Daten haben, die zu intelligenteren Entscheidungen führen.

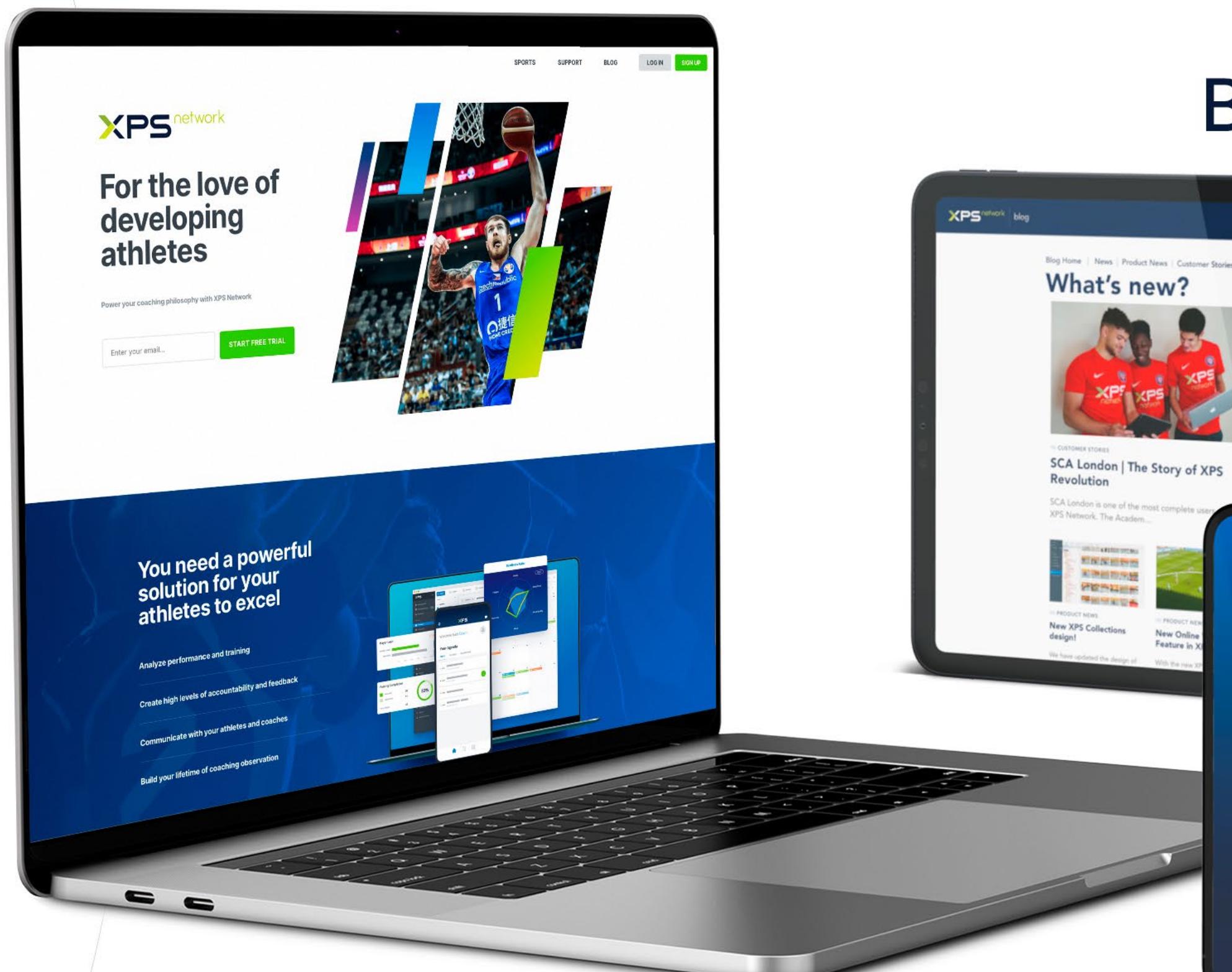
Unser Hauptprodukt, XPS Network, hat das langfristige Vertrauen von Tausenden von Kunden gewonnen, darunter einige der größten - und kleinsten - Sportvereine und Sportorganisationen der Welt. Wir sind stolz auf unseren Erfolg und werden auch weiterhin die Messlatte höher legen, indem wir eine hochmoderne und einfach zu bedienende Software für Trainer in jeder Sportart und auf der ganzen Welt entwickeln und anbieten. Begleite uns auf dieser Reise! Wir haben das Gefühl, dass wir erst am Anfang stehen.

# Folge XPS



➤ [www.sidelinesports.com](http://www.sidelinesports.com)

# Webseite



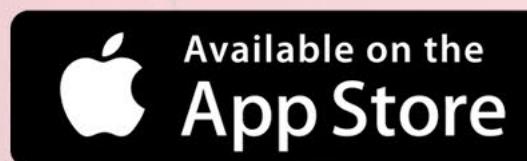
# Blog

# Podcast





Immer bei Dir.





Sei deiner Konkurrenz voraus.