

XPS network

התוכנה המושלמת לפתרונות עבור
מועדונים, מאמנים וספורטאים



www.sidelinesports.com





הכל נמצא במקום אחד

XPS Network - תוכנה עבור מועדונים איגודים ואקדמיות ספורט



תכנון



פיקוח



ניתוח



טקטיקה



תקשורת



הערכות

ענפי ספורט קבוצתיים



ענפי ספורט אישיים



ספורט E



איגודי ספורט



הגמישות היא הכח שלנו.



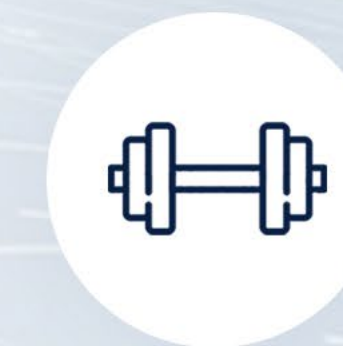
השתלמויות מאמנים



מאמני כושר
ויכולת גופנית



אקדמיות ספורט
ומחלקות נוער

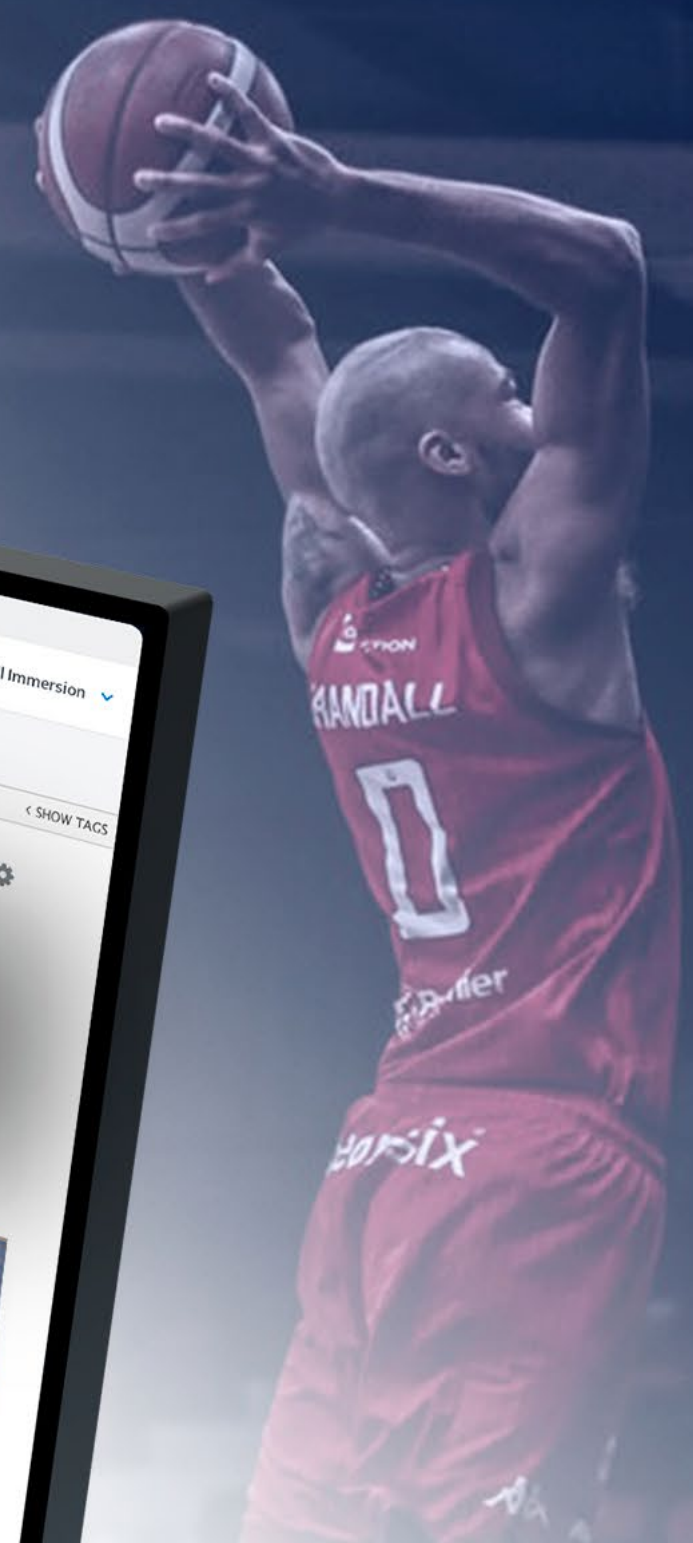


מאמנים אישיים

לוח שנה



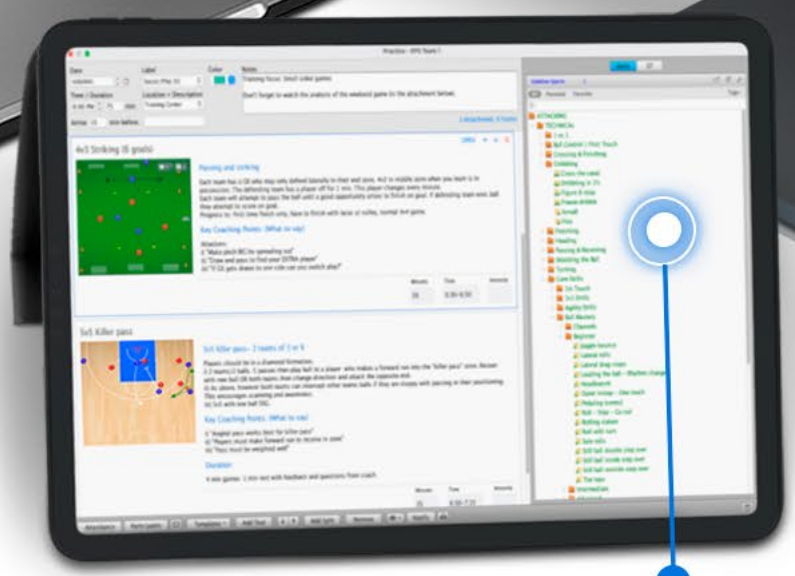
אוספים



תכנון

בנה ותכנן תוכניות עבודה אישיות וקבוצתיות בקלות רבה

תכנון שנתי



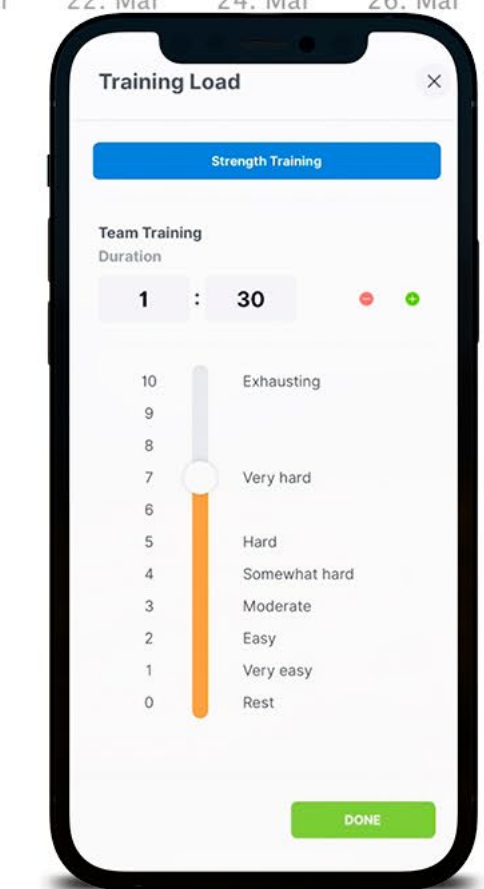
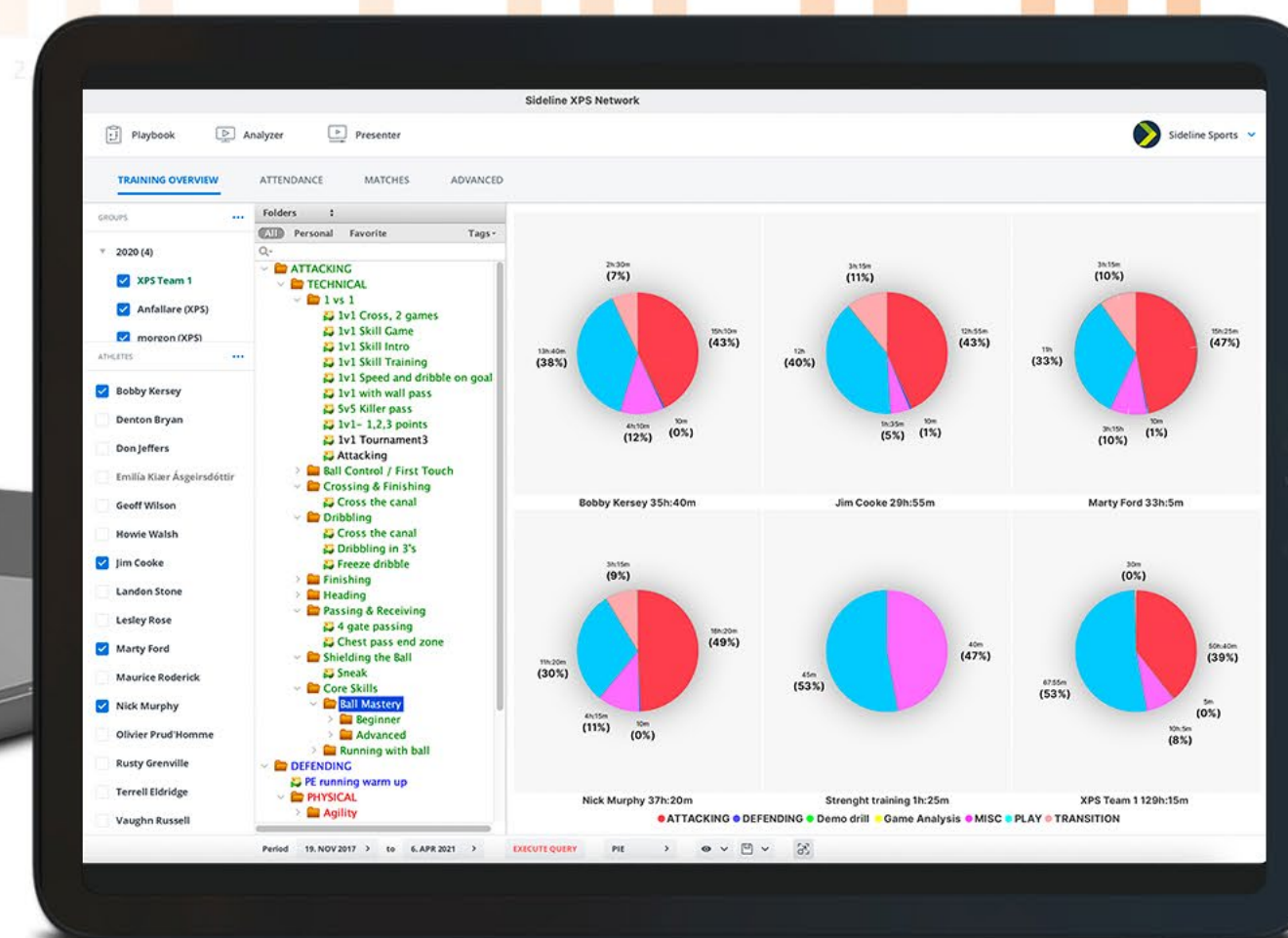
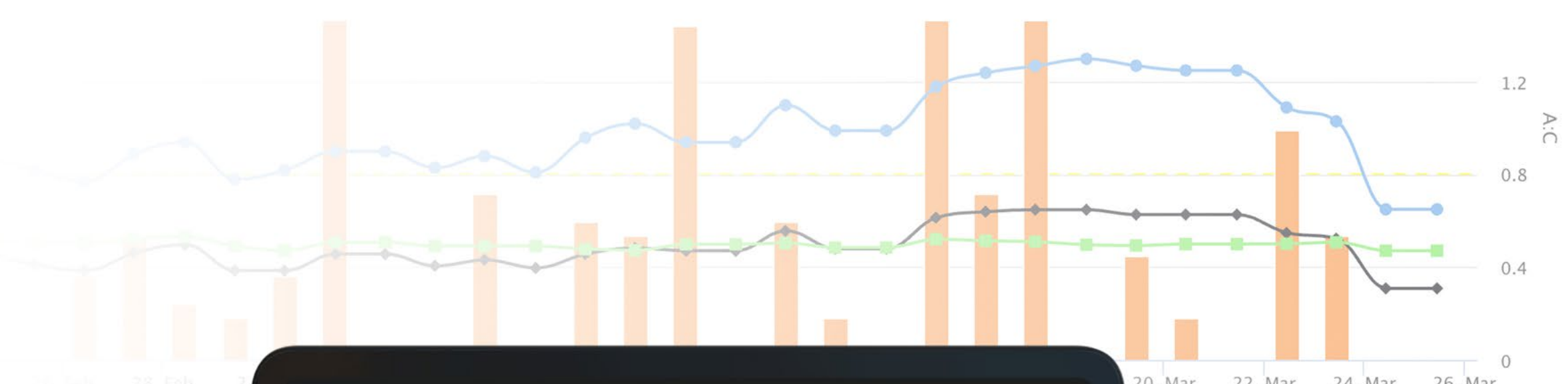


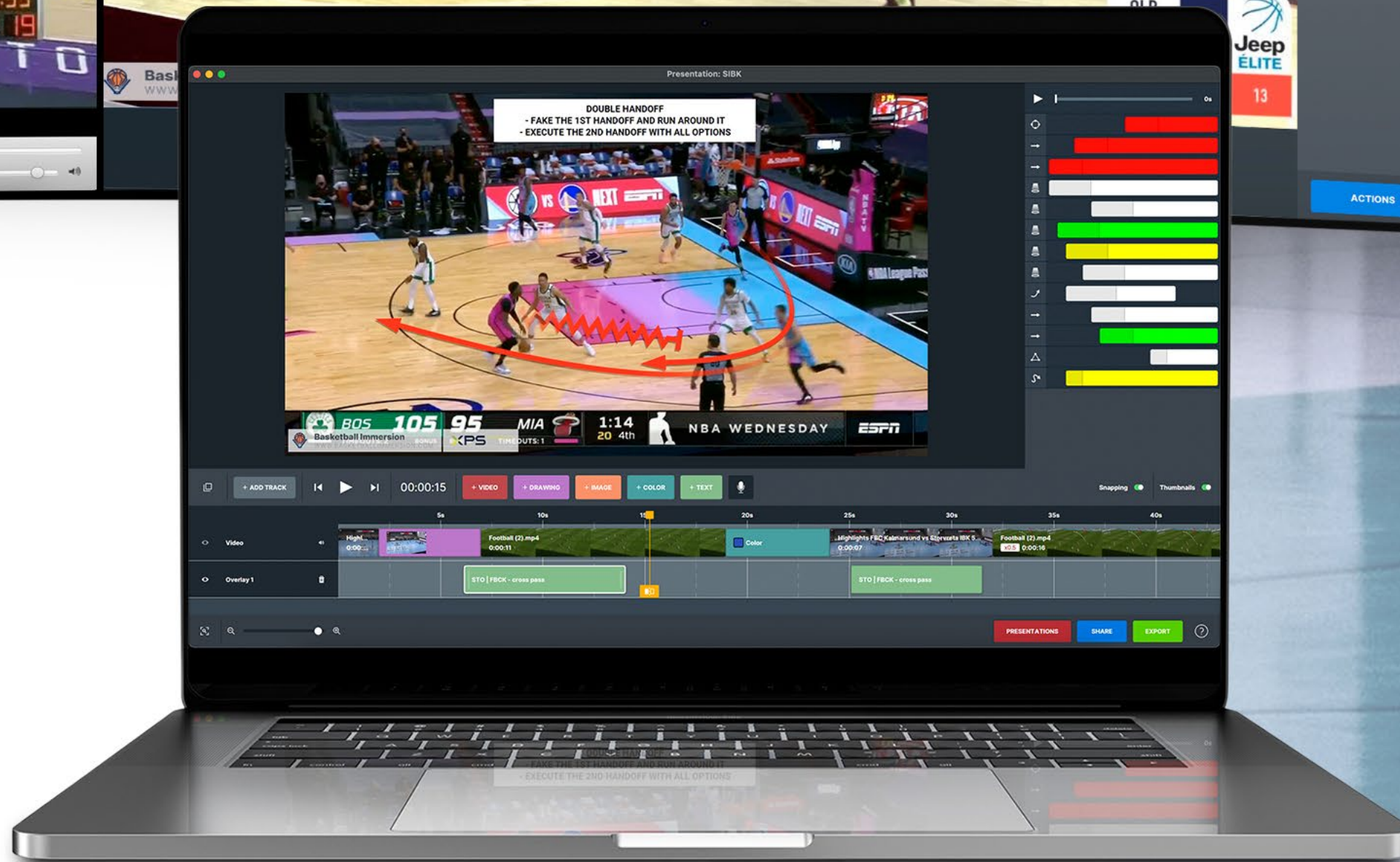
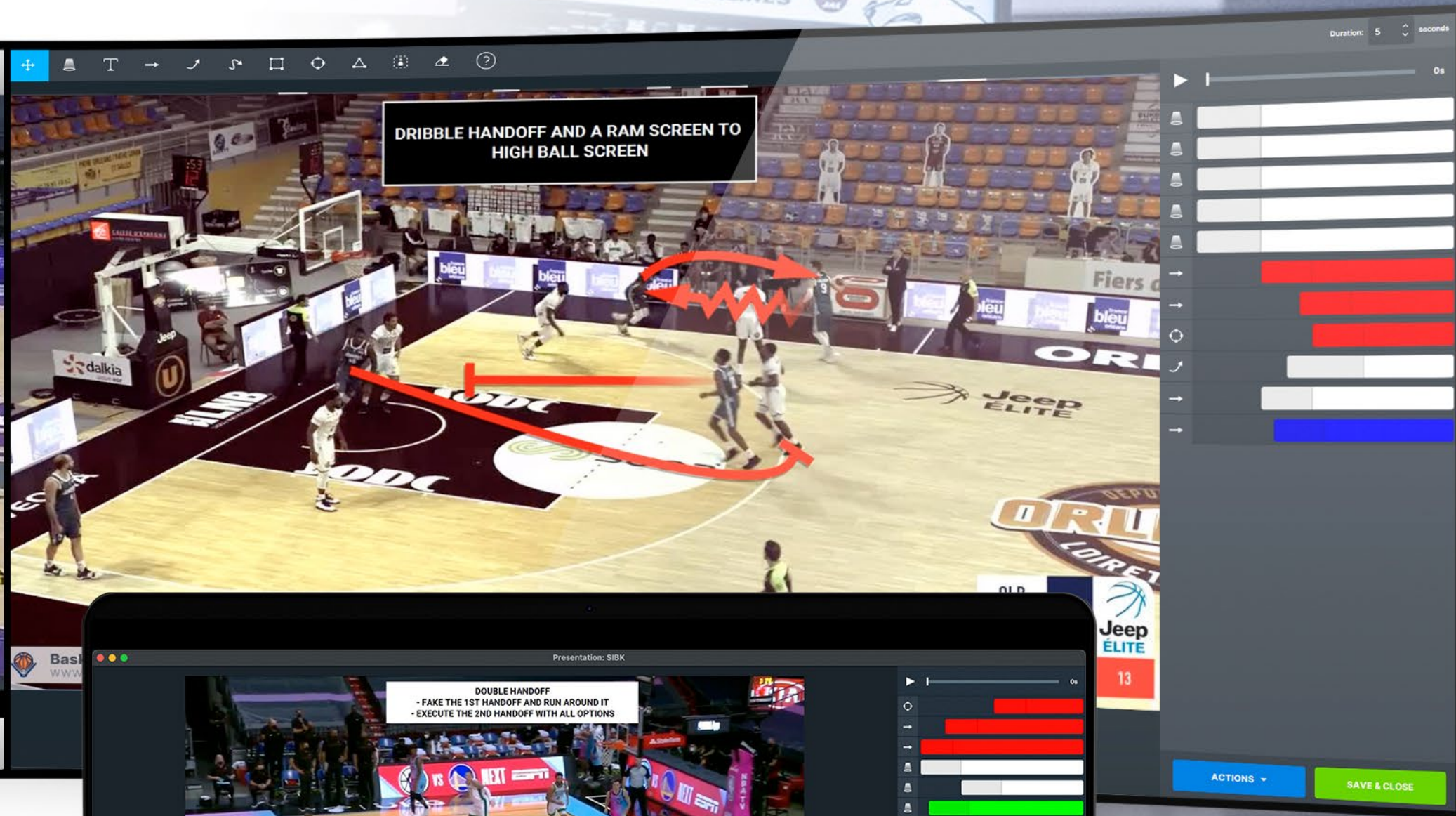
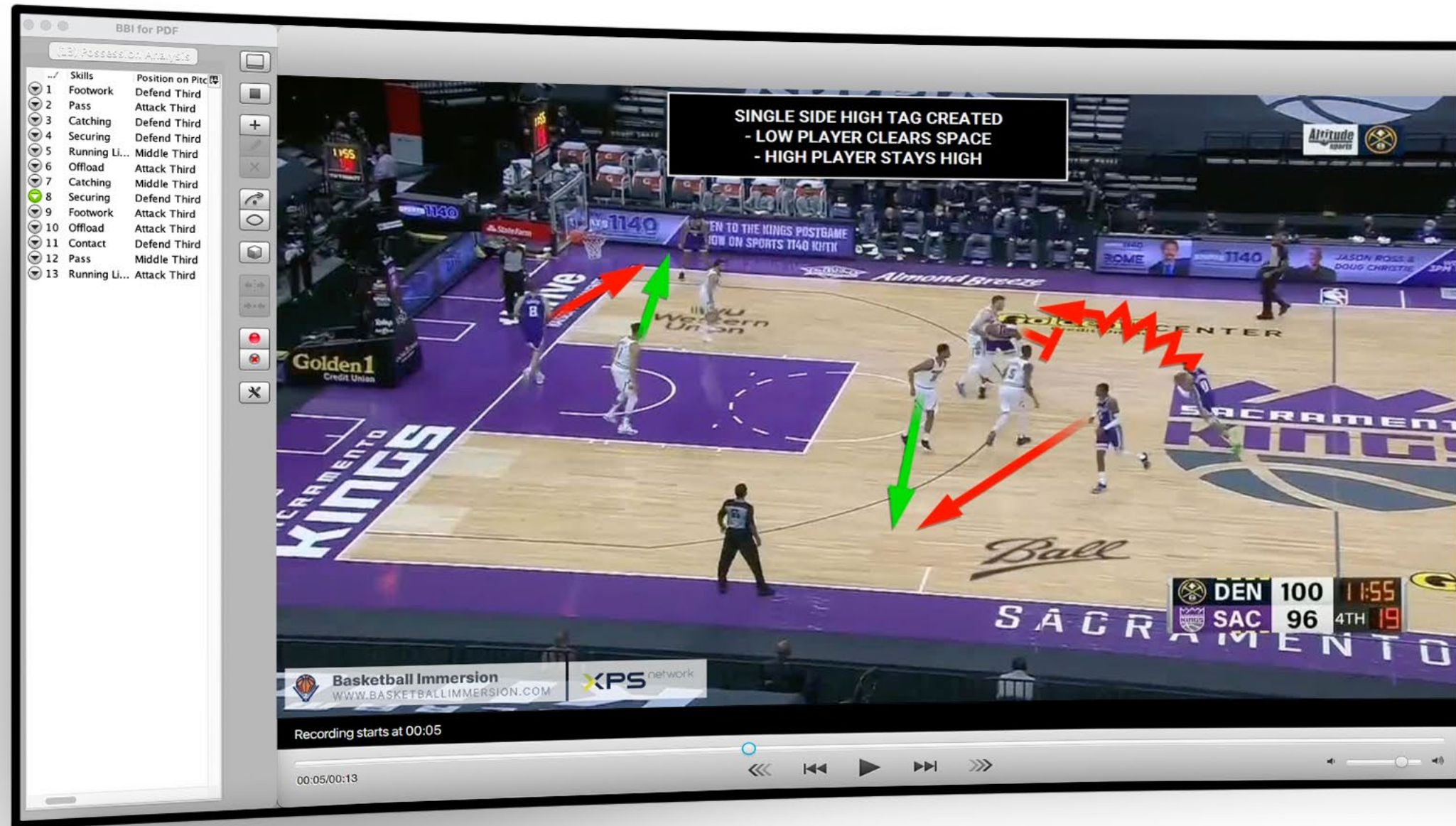
טקטיקה

צור אימונים וסיטואציות משחק
ע"י דיאגרמות ואנימציות בפלייבוק

פיקוח

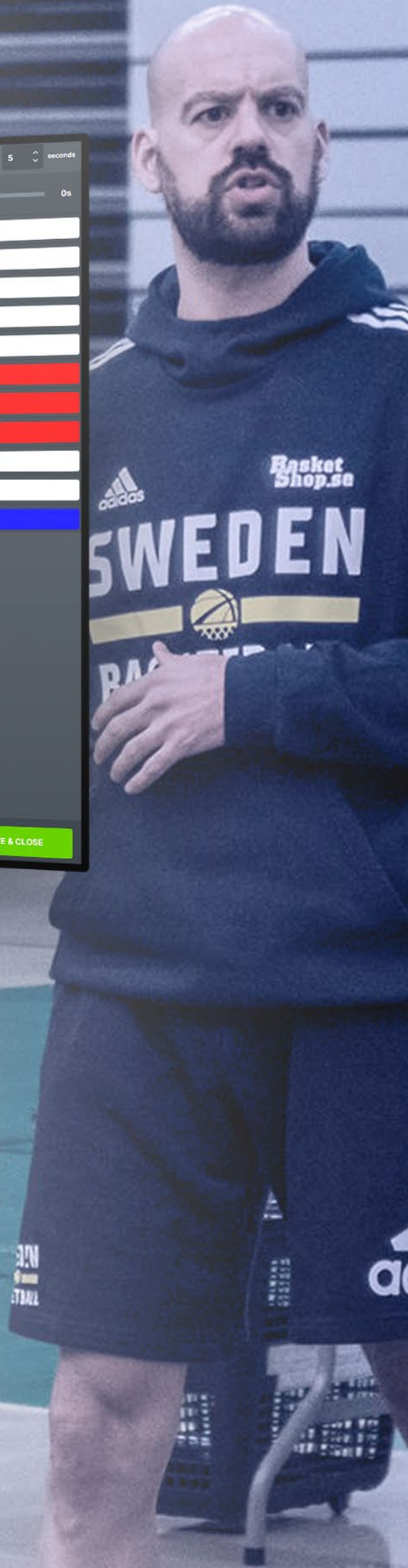
פקח על מוכנותו של הספורטאי, מצבו גופני ועצימות האימון. קבל החלטות מבוססות נתונים בזמן אמת.





ניתוח

נתח את הביצועים באימונים ובמשחקים.
צור רמות גבוהות של משובים ודיווחים





DRILL
Nutrition of a top athlete

Hi, check out the Saturday game analysis before today's training. Coach

DRILL
Game Analysis

Hi guys! Today's meeting is postponed to 7pm!

Will do, coach!

You can find the July pre-season plan in your agenda!

- Bobby Kersey
Ok
- Marty Ford
So tomorrow!
- Denton Bryan
Game 7 Analysis
- Don Jeffers
You: Nice!
- Jim Cooke
Your readiness forms are set for 7:30am each morning!

Hi kids, let me know if you can make it to Sunday's game in the match attendance.

OK! Thanks.

Hi guys! Today's game is postponed to 7pm! Check your agenda!

Hey! 📅 ⚽

תקשורת

שמור את כל התקשורת בין המאמנים והספורטאים במקום אחד

אוספים

צור את אוספי התרגילים והאימונים שלך

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 arm's length. Both players start by holding onto the ball and on the coach's signal (or count of 3), try to 'yip' 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

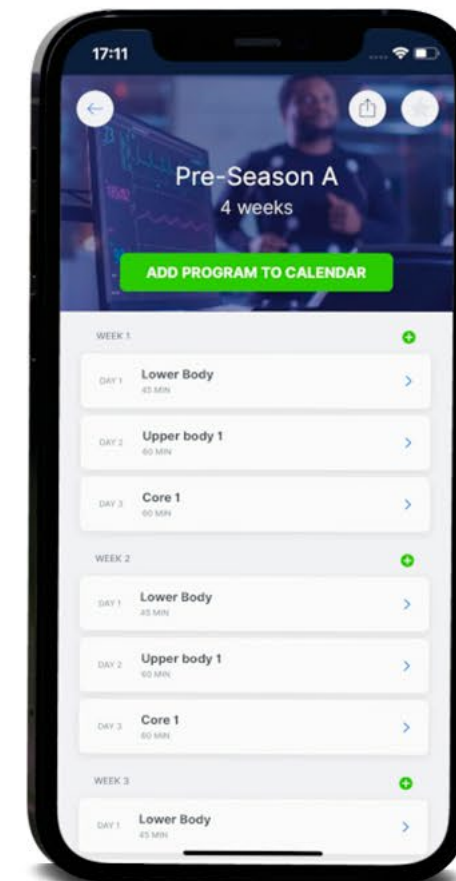
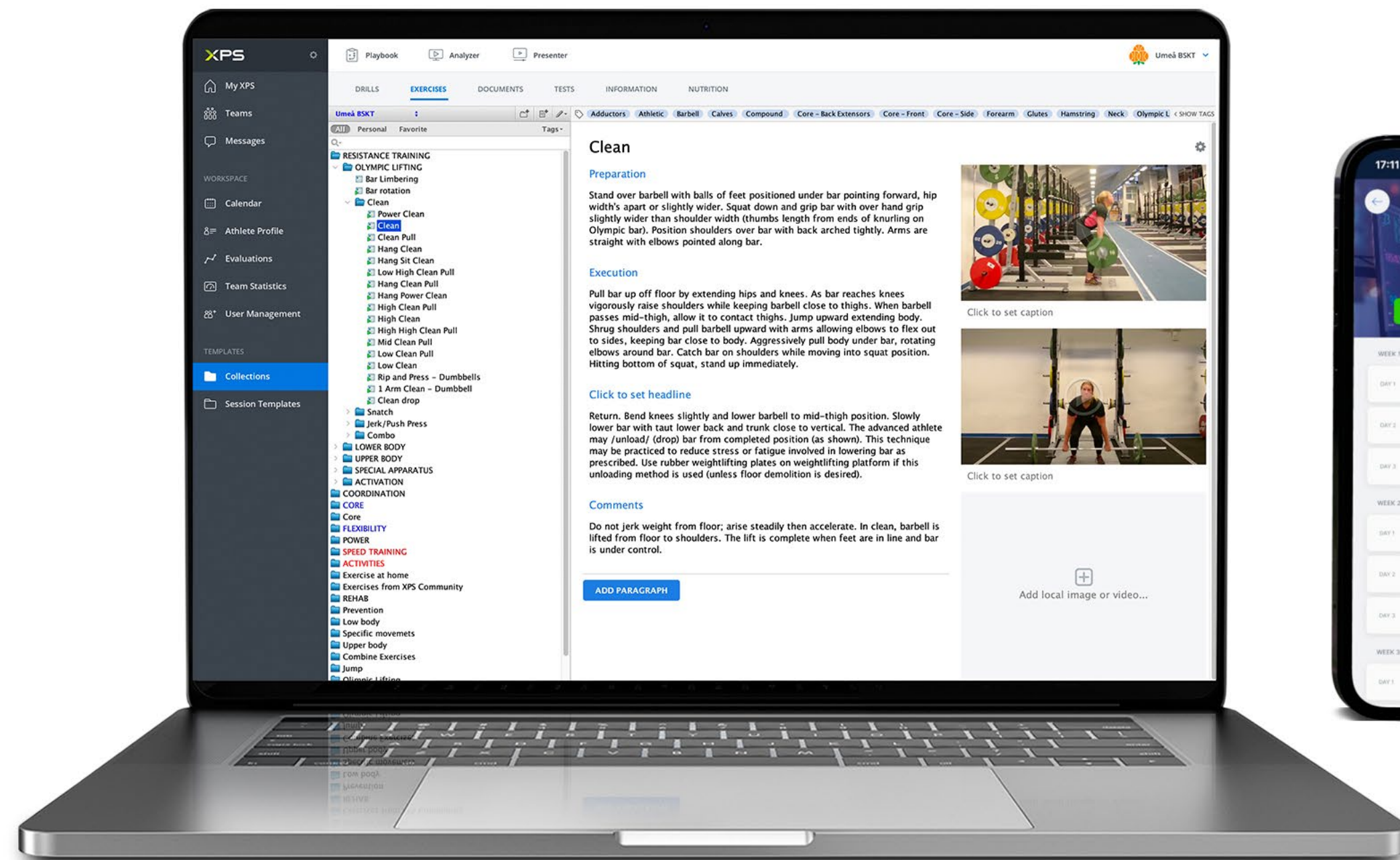
Here, the defender of the screener must communicate with their teammate that a screen is coming and step back to make a space for them to come through. The defender of the receiver should try to 'love' the screen, with help from their teammate on the curl. If they cannot, then there is a space for them 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.

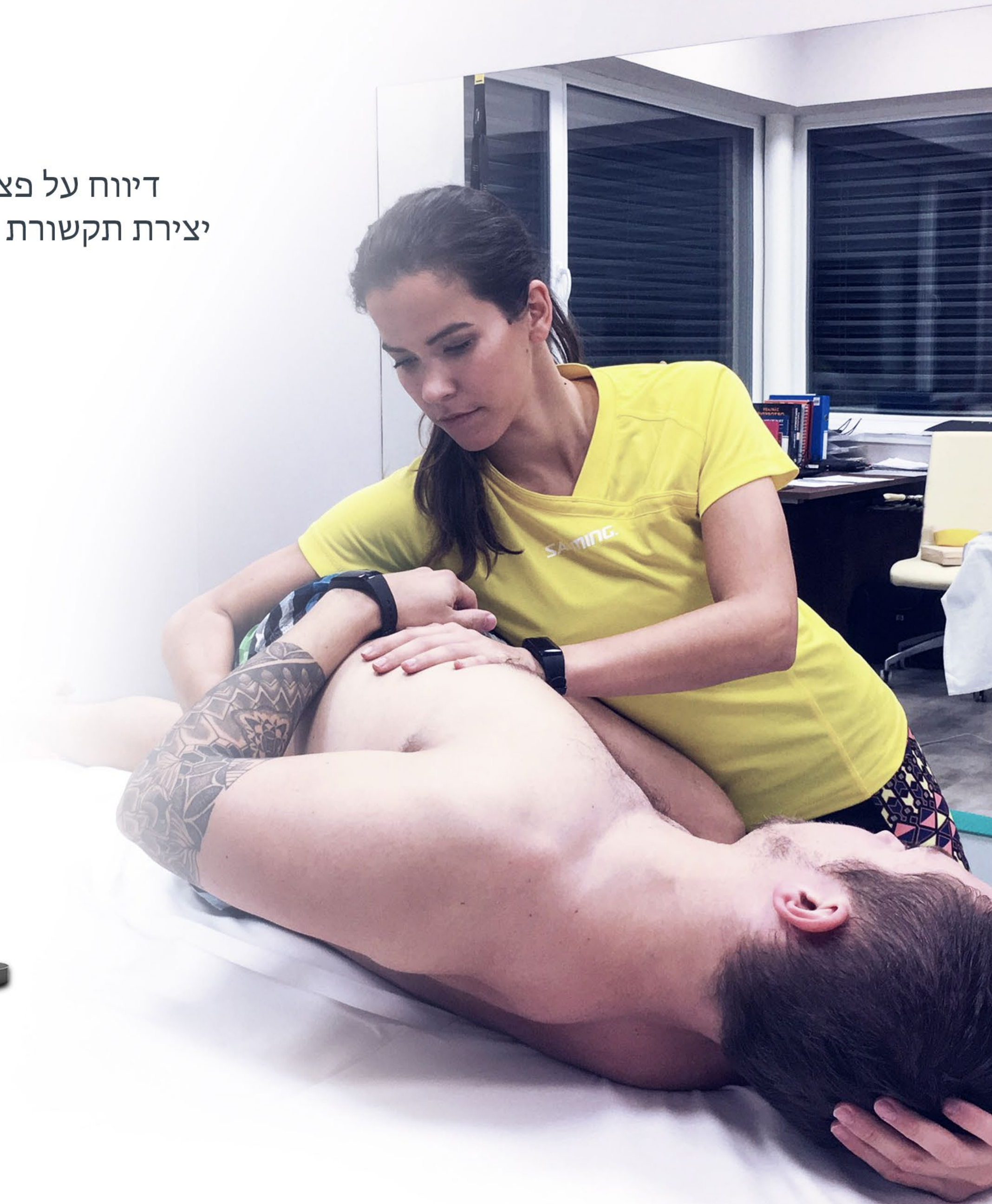
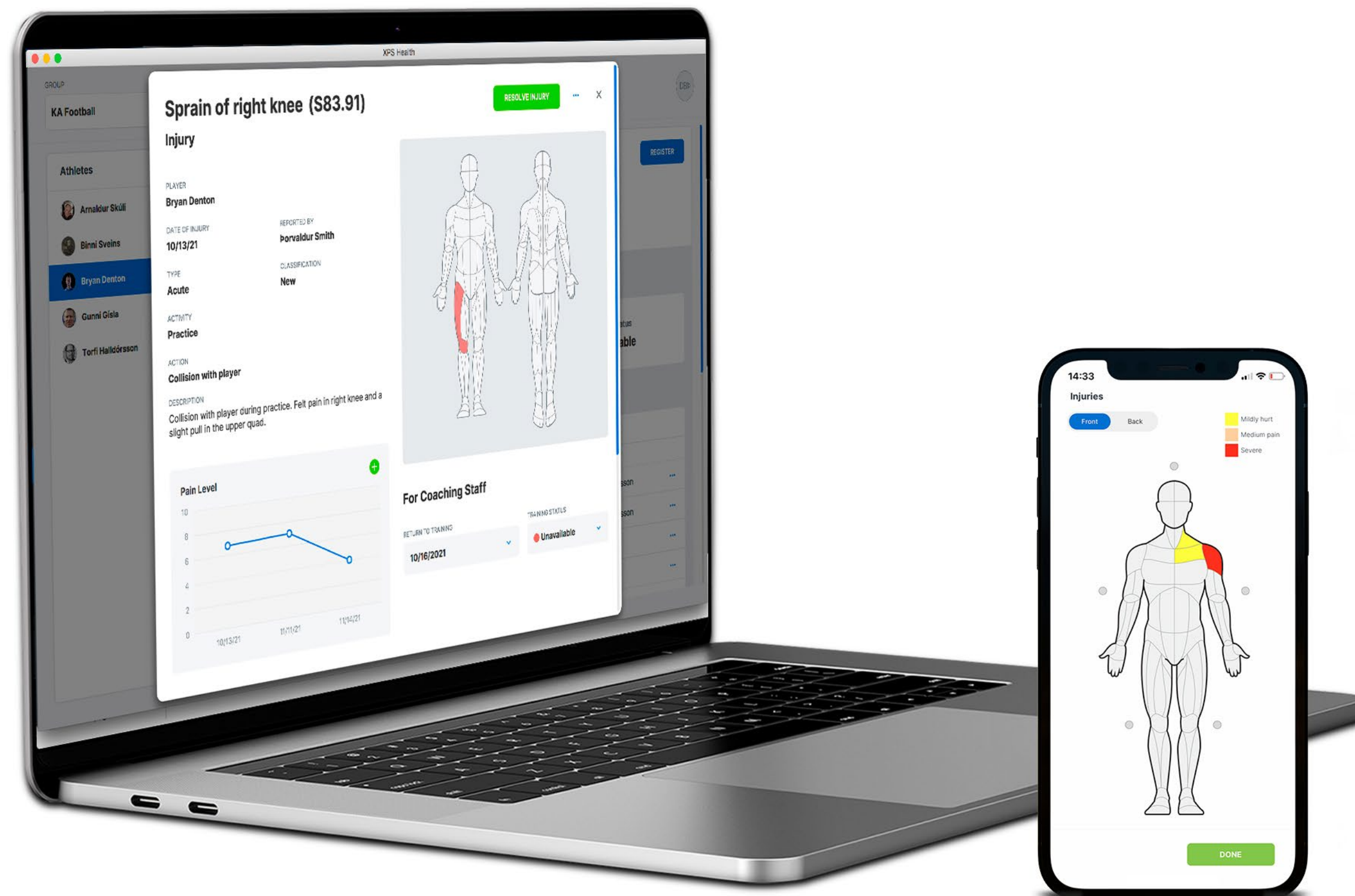
כושר גופני

ספריית וידאו עם אלפי תרגילים.
קבל משוב מידי על התקדמות הספורטאים שלך.



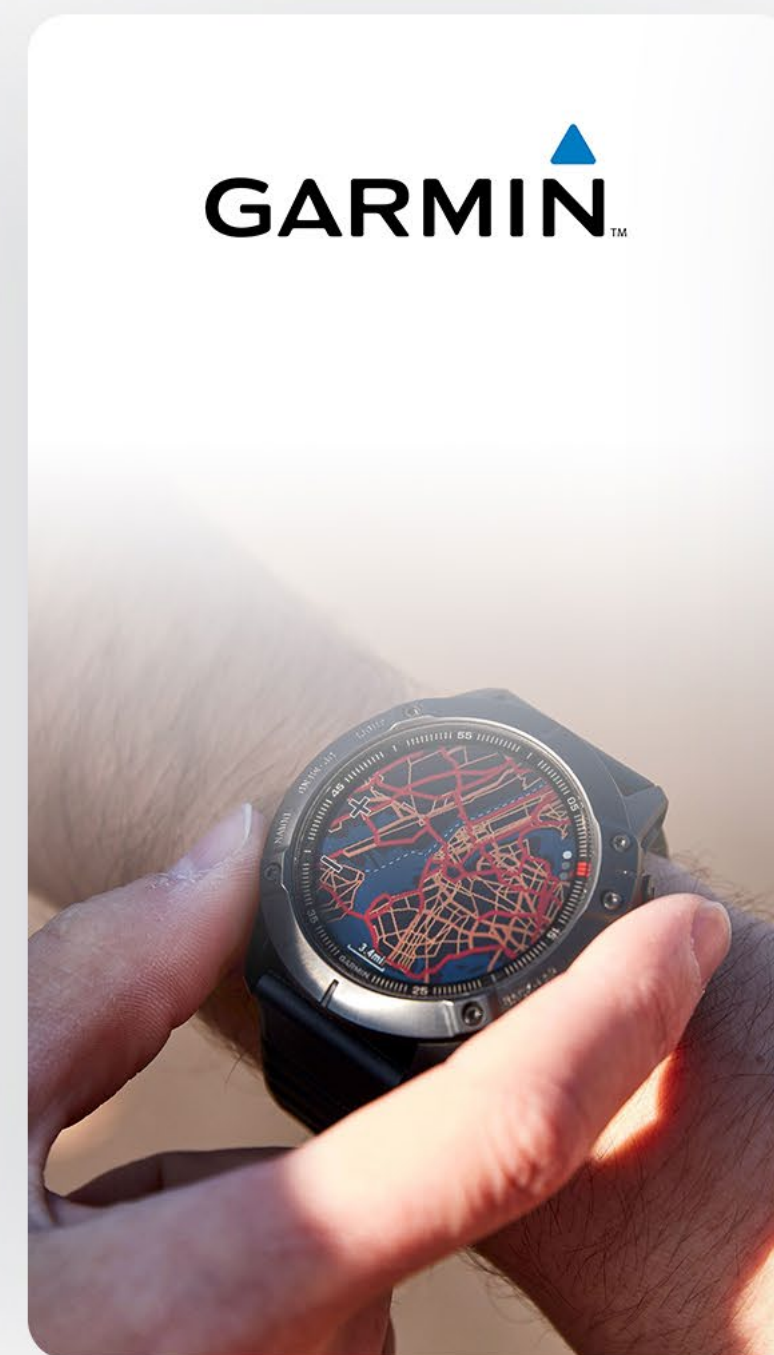
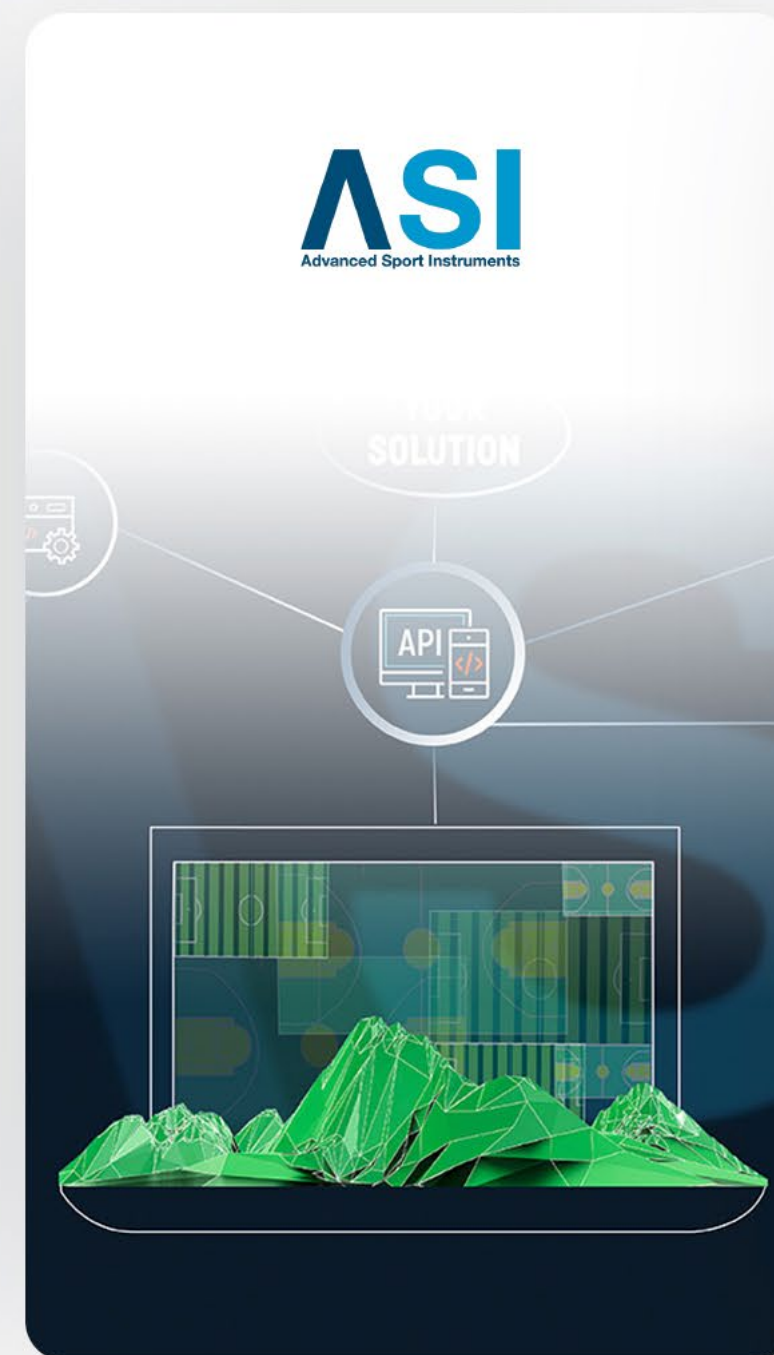
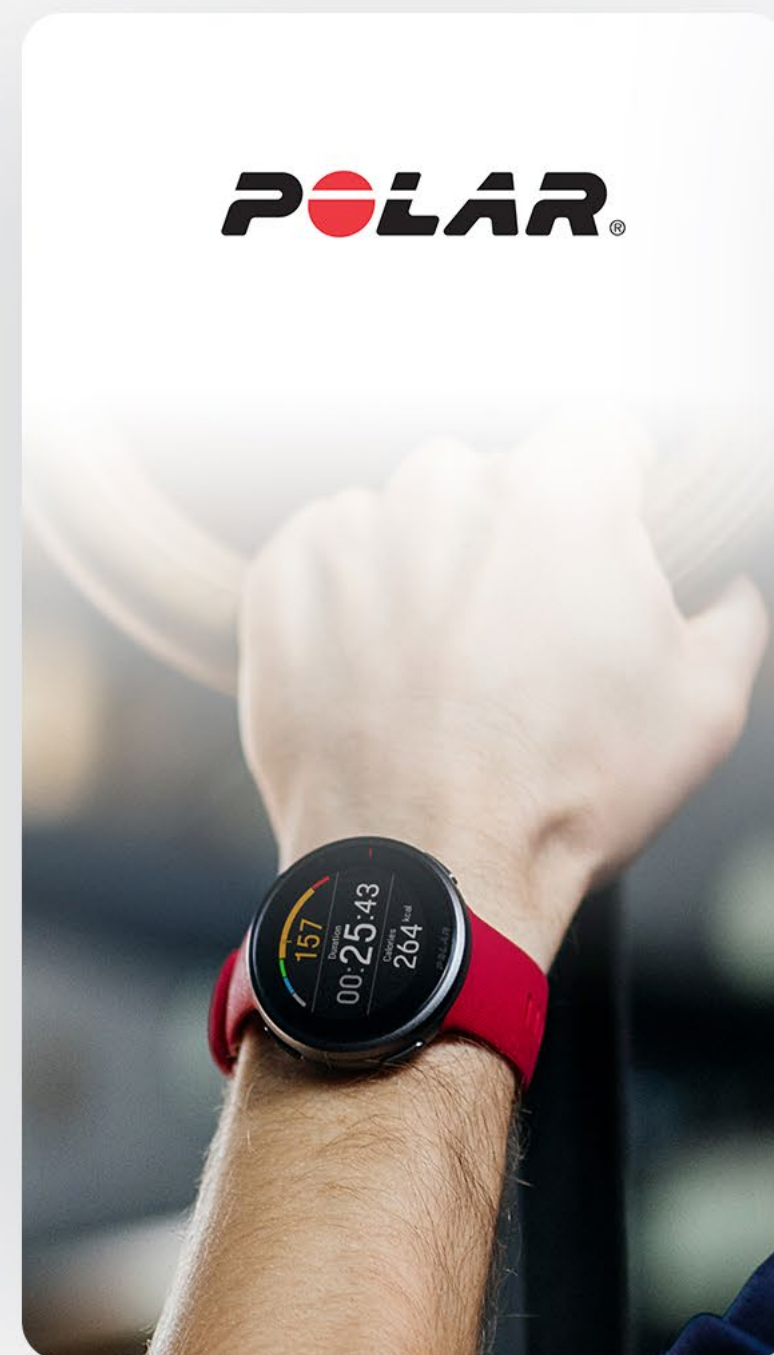
ניהול הפציעות

דיווח על פציעות ומחלות, תכנון טיפולים ושיקומים.
יצירת תקשורת חלקה בין הצוות הרפואי שלך לצוות האימון.



מיזוגים עם XPS


חבר את XPS עם האפליקציות החביבות עליך.



XPS network

20 מיזוגים

אנחנו מתמזגים
עם מוצרים חדשים
בכל חודש.



XPS איגודי ספורט

 <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

אנחנו פועלים
בכל רחבי העולם.



33 שפות

92 מדינות



57 ענפי ספורט



2000 מועדונים



30000 מאמנים



120000 ספורטאים



John Welch

Los Angeles Clippers

"You don't go to Basketball Heaven without using XPS Network."



Karel Poborský

Czech Football Association

"XPS is a key tool in analysis of the whole working process in our Regional Youth Academy project."



Kasper Hjulmand

Denmark Football Team

"XPS allows you to do things your way. As simple or as detailed as you want."



Boris Balibrea

Sweden Basketball

"XPS is a perfect tool, with everything that a professional staff needs to manage its own team."

**אתה נמצא
בחברה טובה**



Elísabet Gunnarsdóttir

Kristianstads DFF

"As soon as you start using XPS it becomes your twin. You get addicted to it."



Filip Jícha

THW Kiel

"I spend 80% of my coaching job working with XPS."



Joonas Naava

EräViikingit

"We're handling basically everything regarding all our teams in XPS Network."



Olli-Pekka Yrjänheikki

Jokerit Helsinki

"XPS helps our coaches evolve and makes my life easier, no other software provides the same."



Agust Thorkelsson

Founder & CEO Sideline Sports

"אנחנו מאמינים גדולים בפשטות. בעוצמה של הנתונים בספורט, ובכל מה שהמאמנים יוכלו לעשות עם המידע המדויק שיקבלו. סדרי העדיפויות שלנו תמיד היו אותו דבר: לספק שירות מצויין, לבנות את המוצרים שיספקו מידע הכי טובים בשוק, ולהנות! XPS Network משמש כמגדלור למאמנים ולקבוצות שעובדות איתנו הוא עוזר להם לנווט".

מהי Sideline Sports?

החברה נוסדה בשנת 2001, היא התחילה עם קבוצה של 3 אנשים. כיום אנחנו חברה עם 30 עובדים. החברה עובדת עם למעלה מ 2000 מועדונים וארגוני ספורט מ 92 מדינות. אנחנו עוזרים למאמנים ולמועדונים להיות יותר מאורגנים, להנות מתקשורת אפקטיבית ולהיות בעלי גישה למידע מפתח בתחום האימון שיוכל לקבלת החלטות טובה יותר.

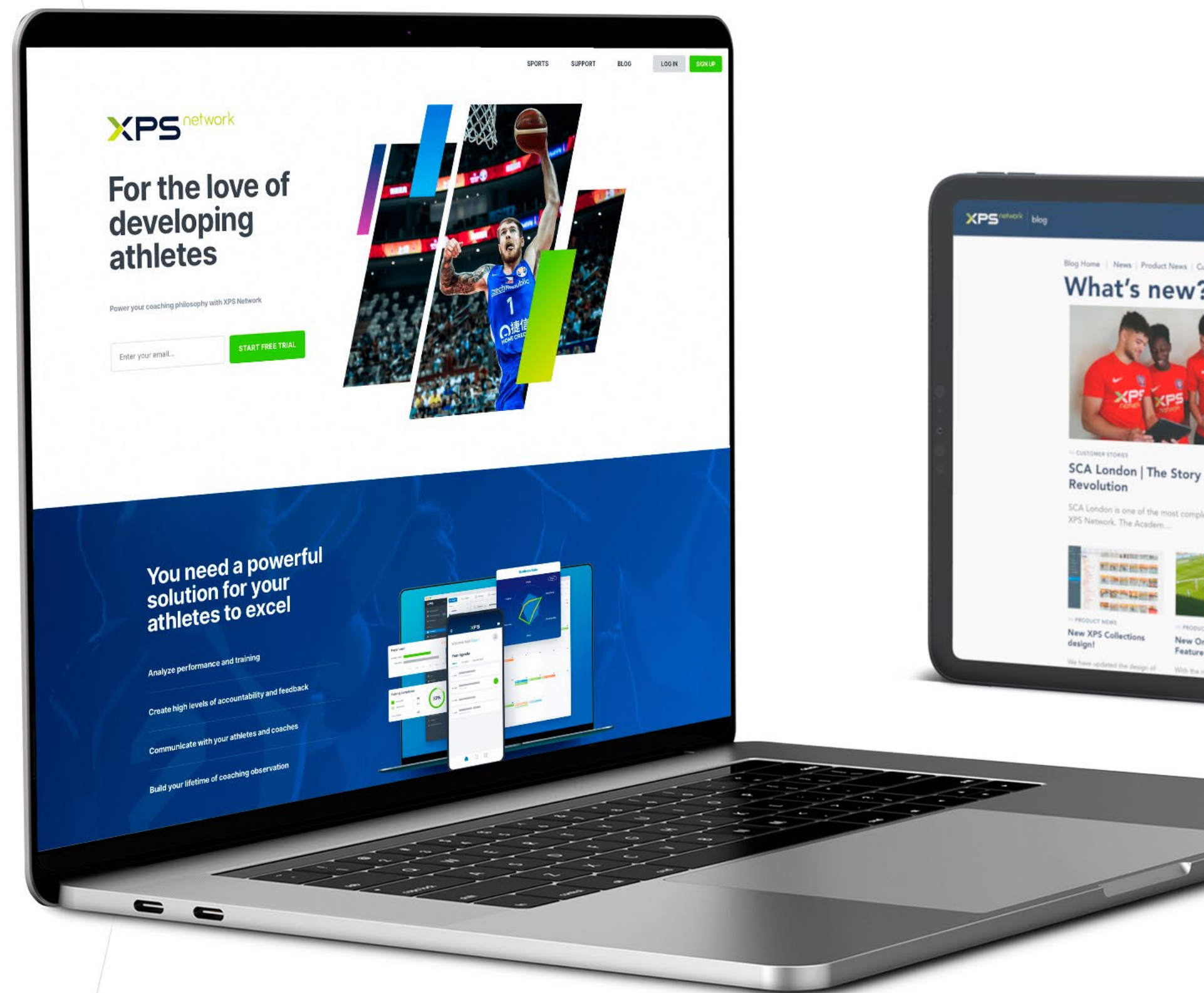
המוצר העיקרי שלנו, XPS Network הרוויח את אמונם של אלפי לקוחות לטווח ארוך, כולל חלק מהמועדונים ואירגוני הספורט מהגדולים והקטנים בעולם, אנחנו גאים בהצלחה שלנו ואנחנו נמשיך להגביה את הרף, ליצור ולספק תוכנה זמינה וקלה לשימוש למאמנים בכל ענפי הספורט, בכל רחבי העולם. הצטרף אלינו למסע הזה! אנחנו מרגישים כאילו רק התחלנו.

XPS עקוב אחרי



www.sidelinesports.com

אתר החברה



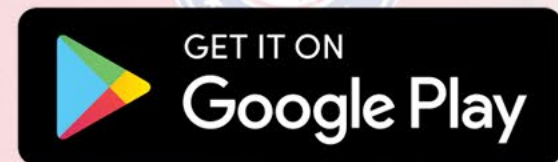
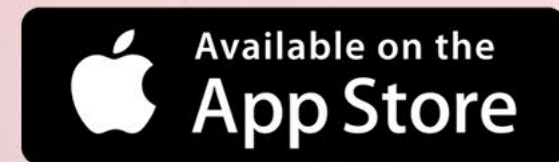
בלוג



פודקאסט

XPS network

תמיד איתך



XPS network

הקדם את המתחרים שלך.