

XPS network

Un programa completo para
clubes, entrenadores y deportistas.



www.sidelinesports.com





Todo en un solo lugar.

XPS Network es la solución completa para clubes, organizaciones y academias deportivas



Planificación



Seguimiento



Análisis



Táctica



Comunicación



Evaluaciones

Deportes de equipo



Deportes individuales



eSports



Asociaciones deportivas



La **flexibilidad** es nuestra fuerza.



Formación de entrenadores



Entrenadores de rendimiento y S&C



Academias y escuelas deportivas



Entrenadores personales

Calendario



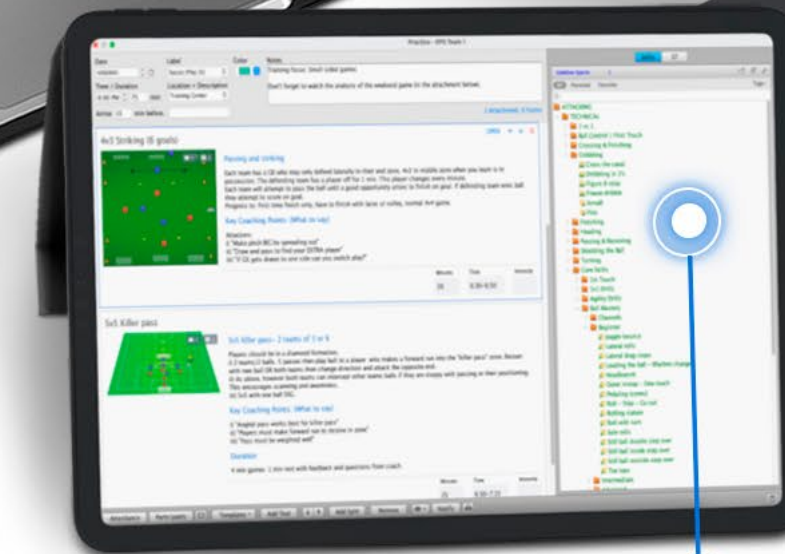
Colecciones

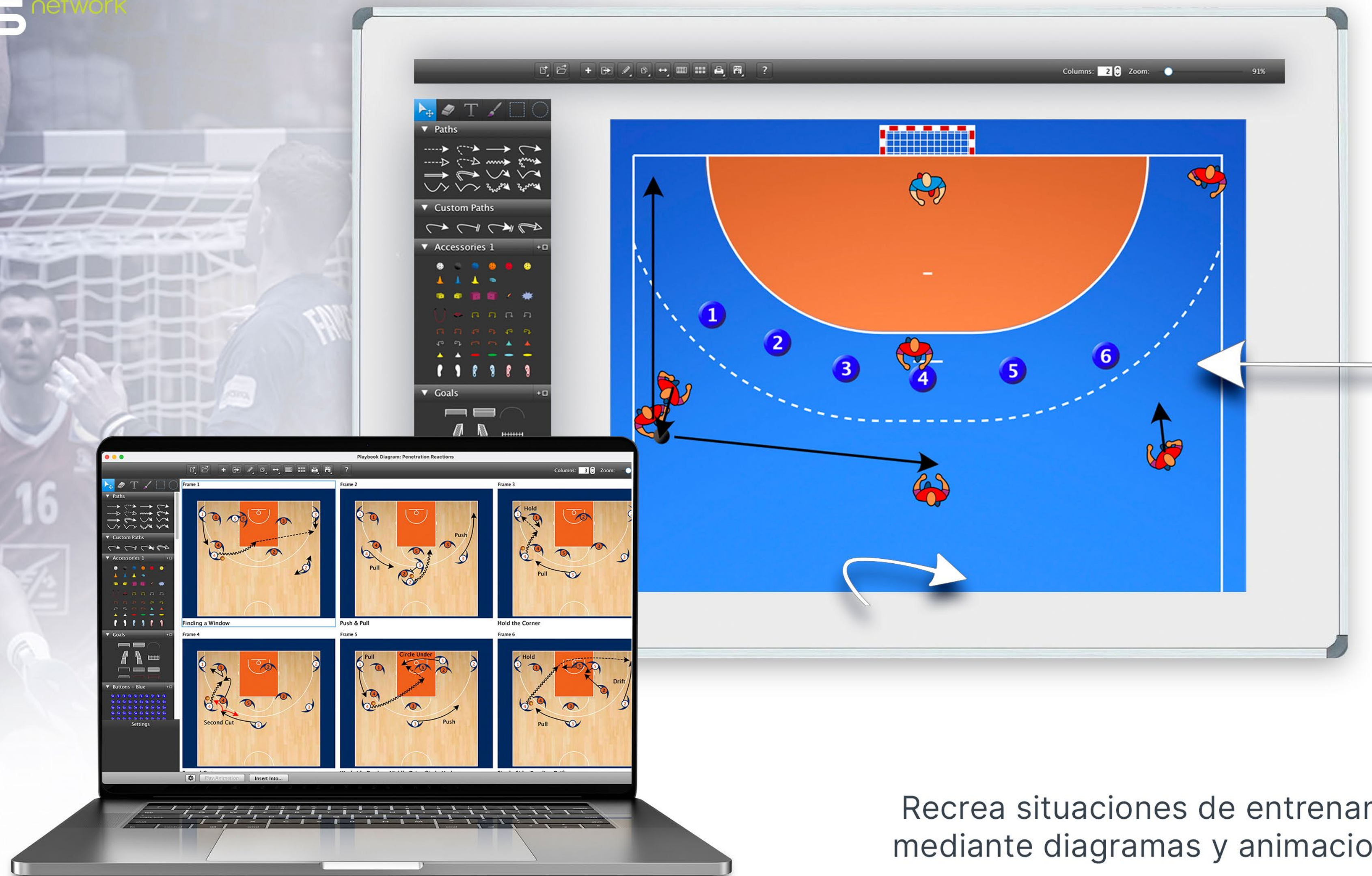


Planificación

Construya y planifique programas y sesiones de equipo e individuales con facilidad.

Planificador de sesiones



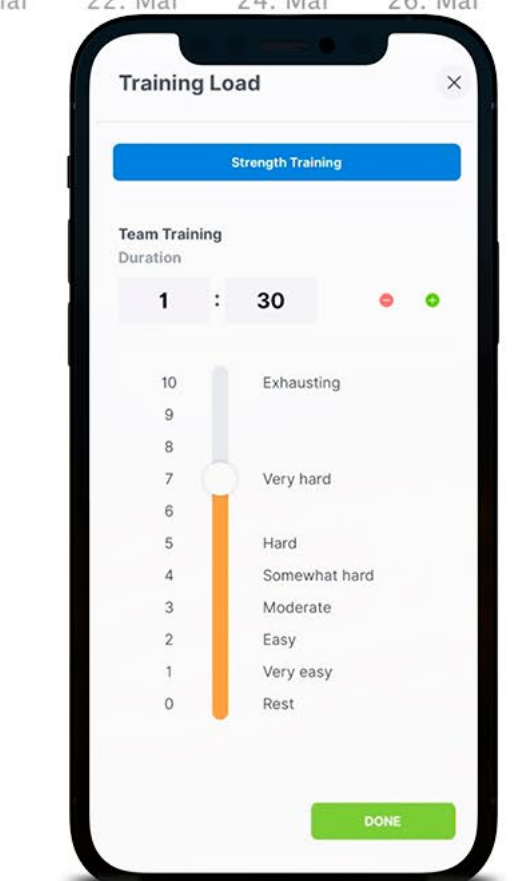
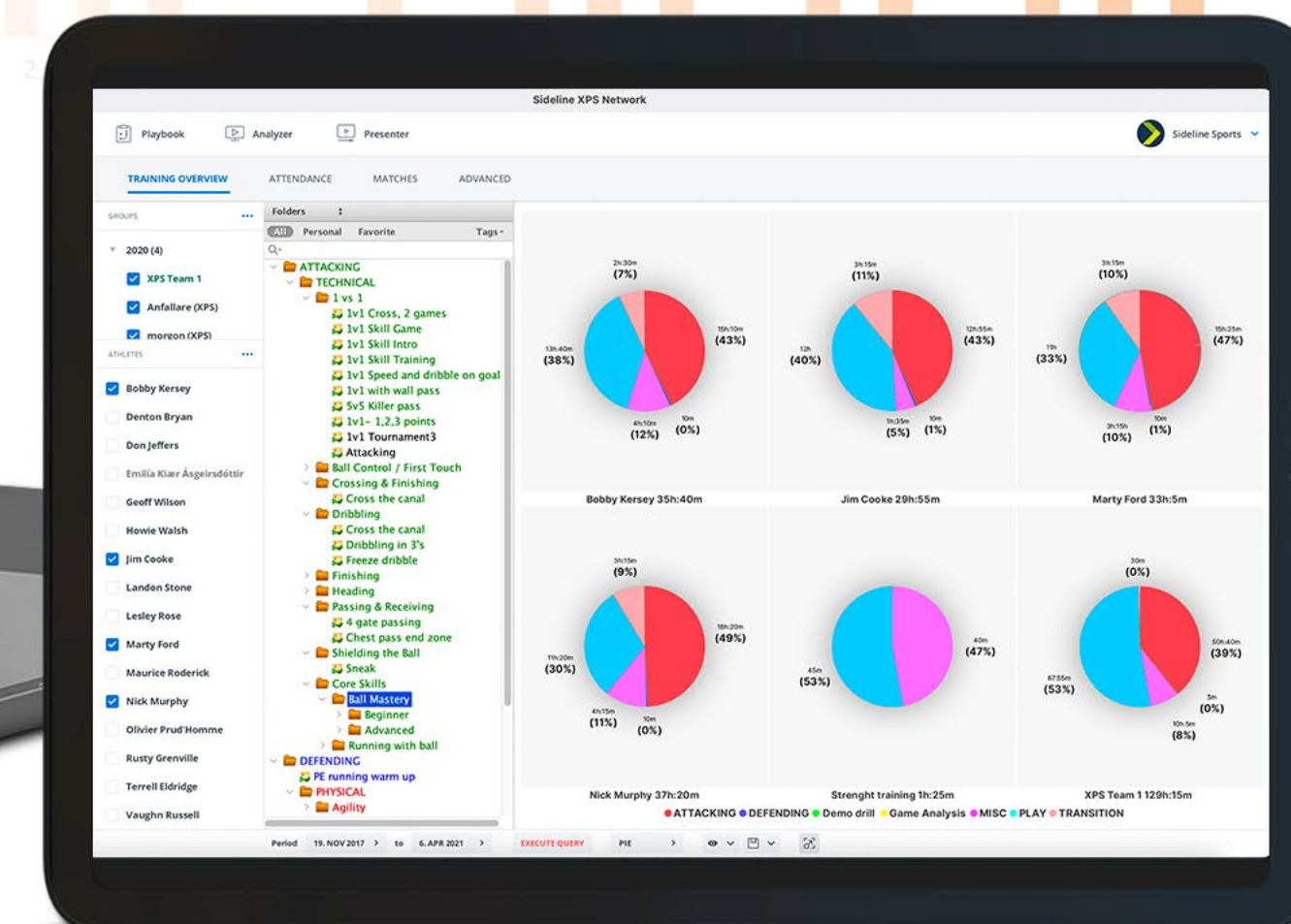
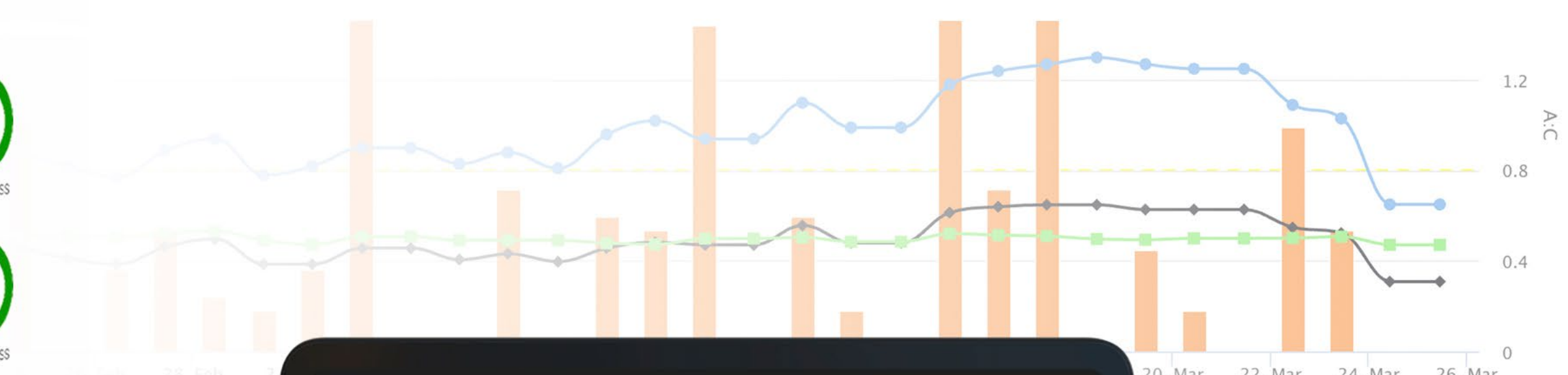


Tácticas

Recrea situaciones de entrenamiento y de juego mediante diagramas y animaciones en la Pizarra.

Seguimiento

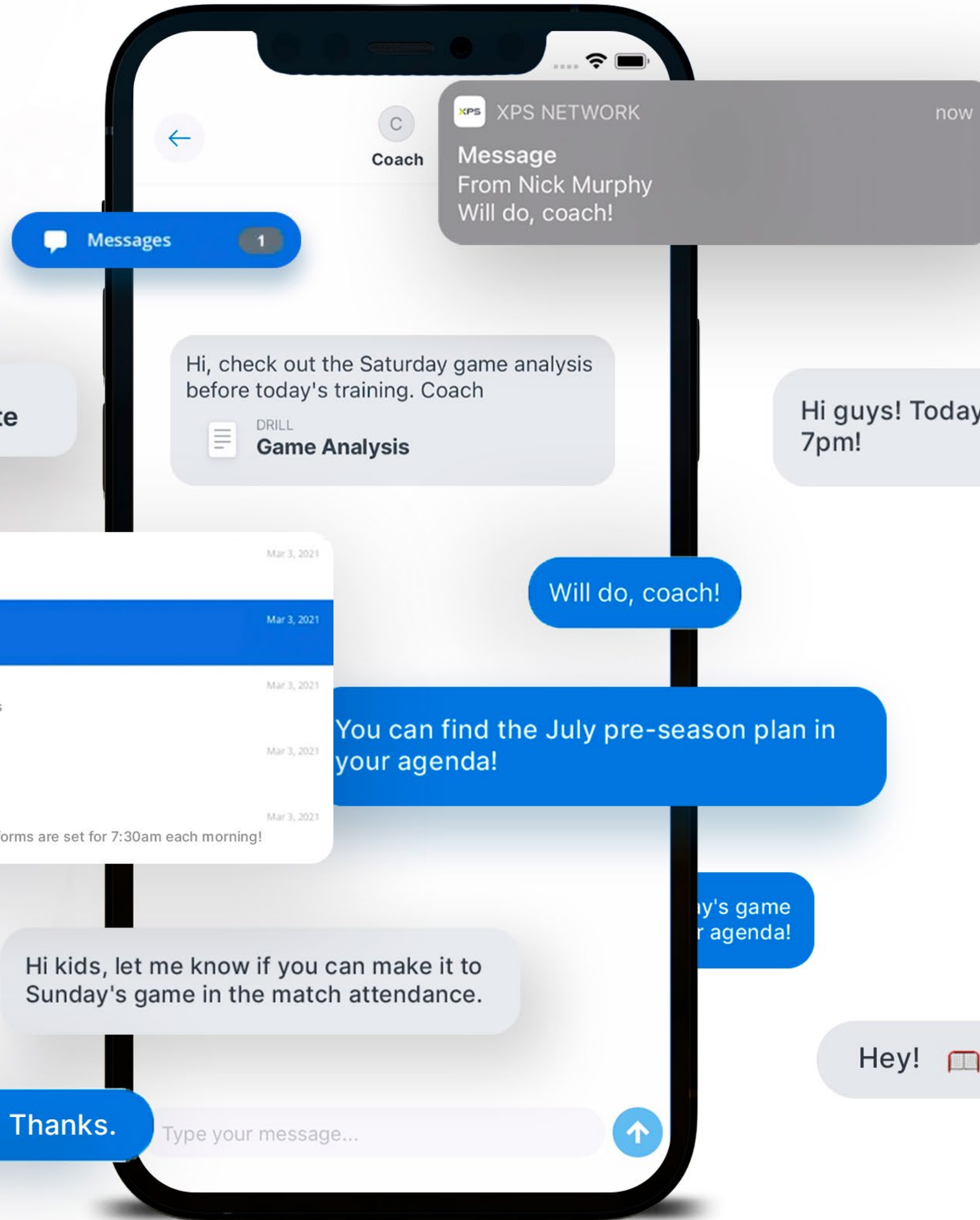
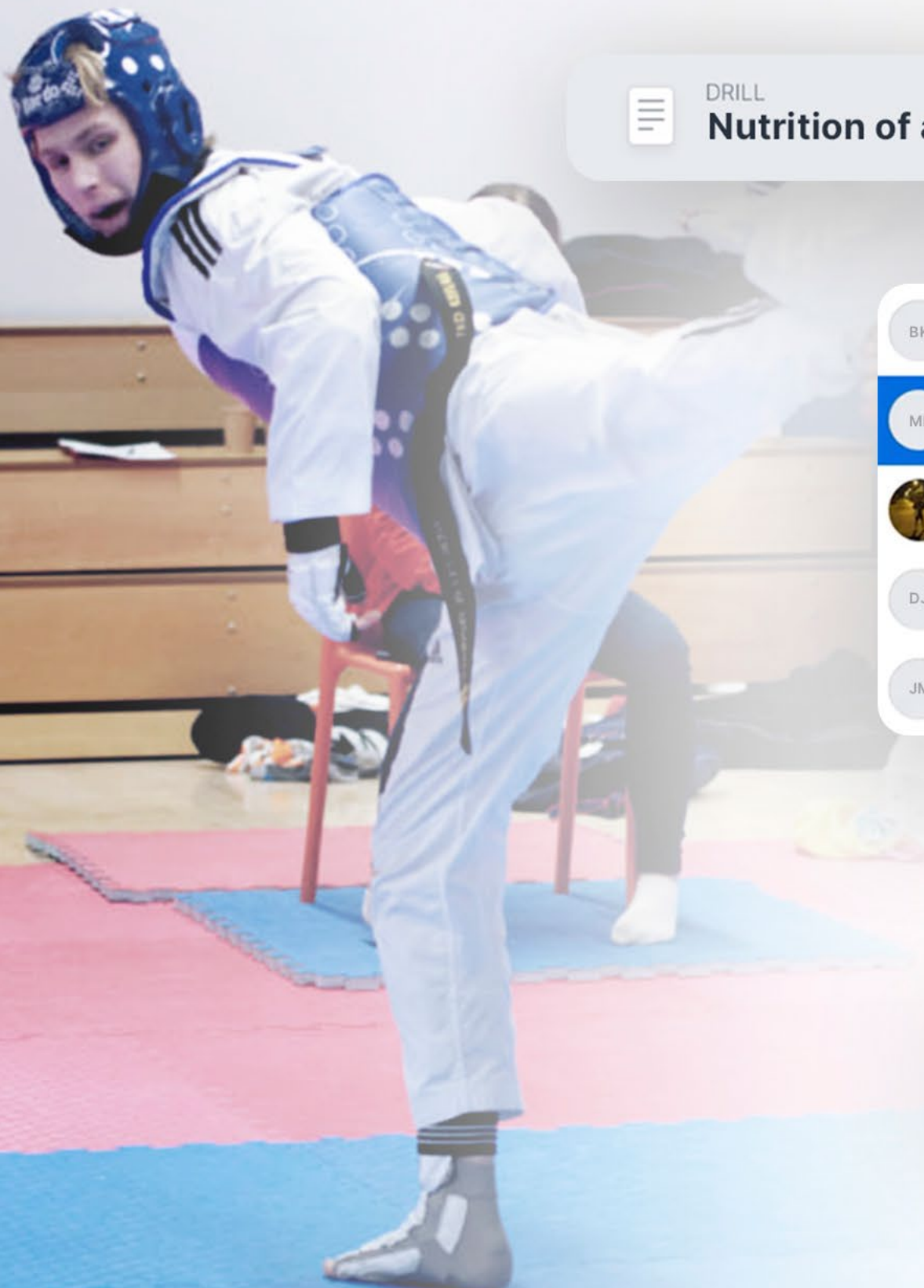
Supervisar la preparación, el bienestar y la carga de entrenamiento. Tomar decisiones de entrenamiento basadas en datos.





Análisis

Analiza el rendimiento de entrenamientos y partidos. Genera altos niveles de responsabilidad y retroalimentación.



XPS NETWORK now
Message
From Nick Murphy
Will do, coach!

Messages 1

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!

- 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!

Will do, coach!

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

...y's game
...r agenda!

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

OK! Thanks. Type your message...

Hey! 📅 ⚽

Comunicación

Mantenga toda la comunicación con entrenadores y deportistas en un solo lugar.

Colecciones

Crea tu metodología de entrenamiento.

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.

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 "cone/goal", you get a point. If the defender takes the ball of you, he gets your point.

UPGRADE 1: Put a cone in the middle – the player with the ball gets extra point 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 "cone/goal", you get 0.

7v7 Breaking Lines

Click to set caption

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

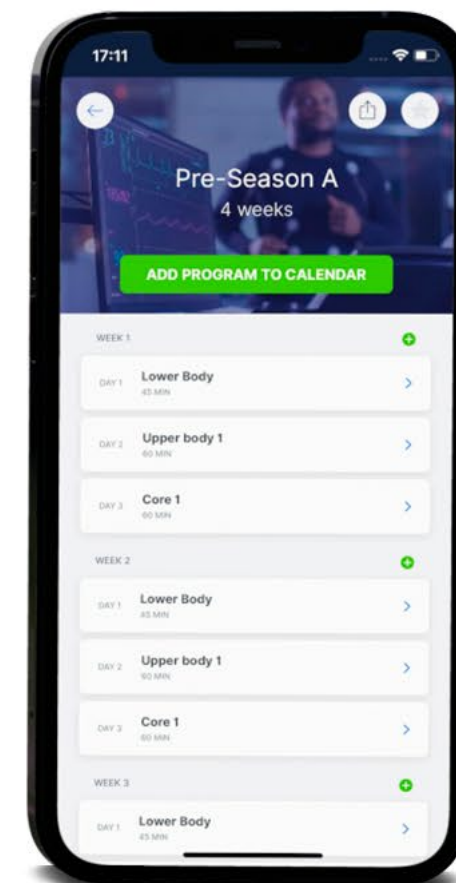
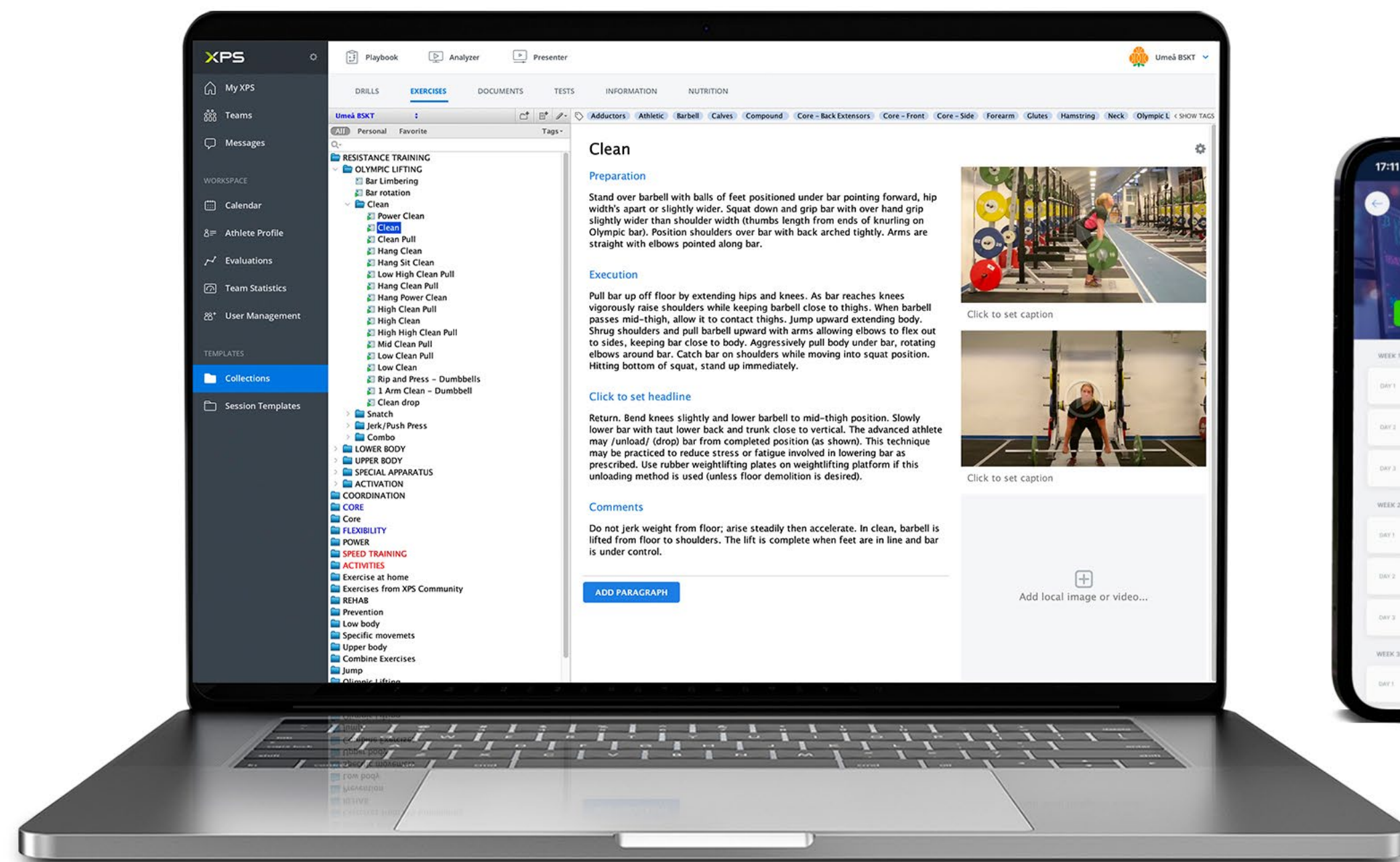
- * Width and depth to create gaps in the opposition.
- * Awareness before receiving the ball to identify line breaks.
- * First touch forward to be positive.
- * Body positioning and starting positioning to receive the ball.

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.

Fuerza y acondicionamiento

Videoteca con miles de ejercicios. Obtenga información instantánea sobre el progreso de sus deportistas.



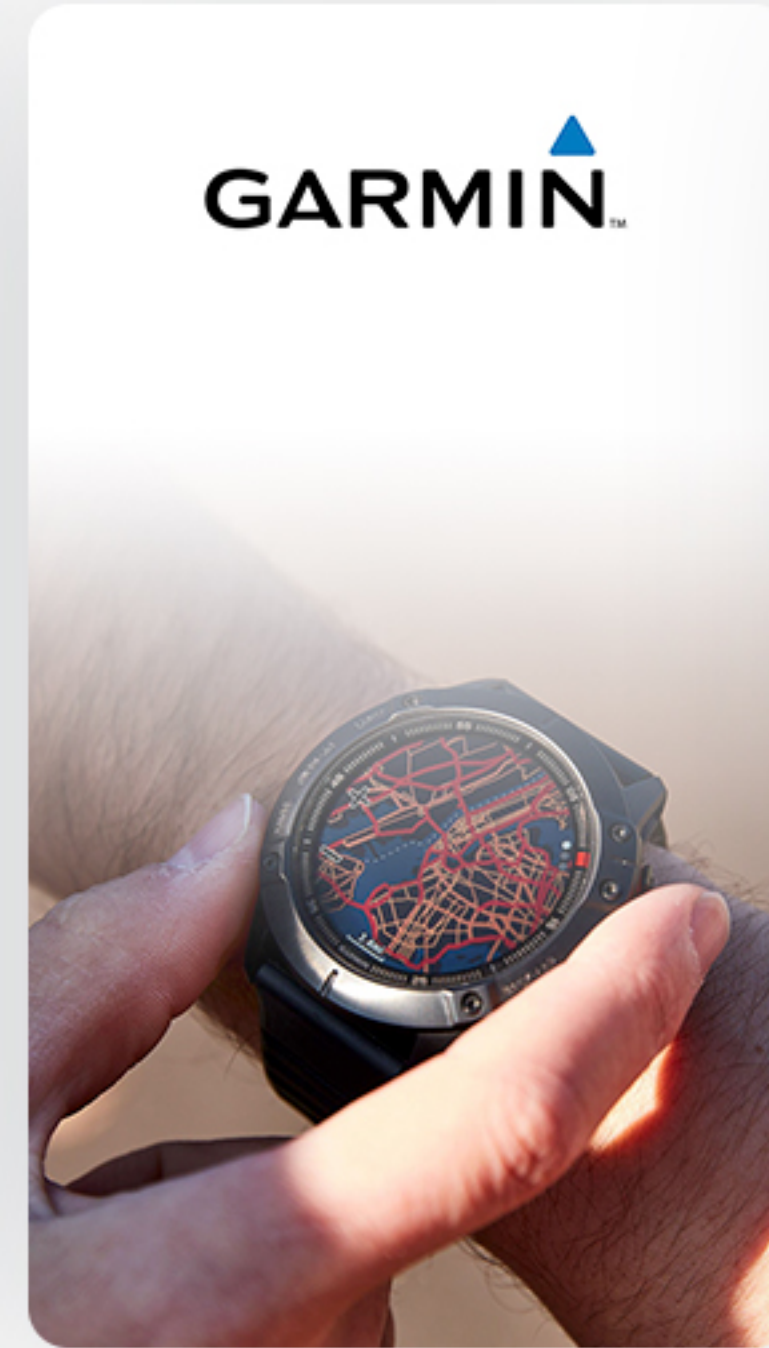
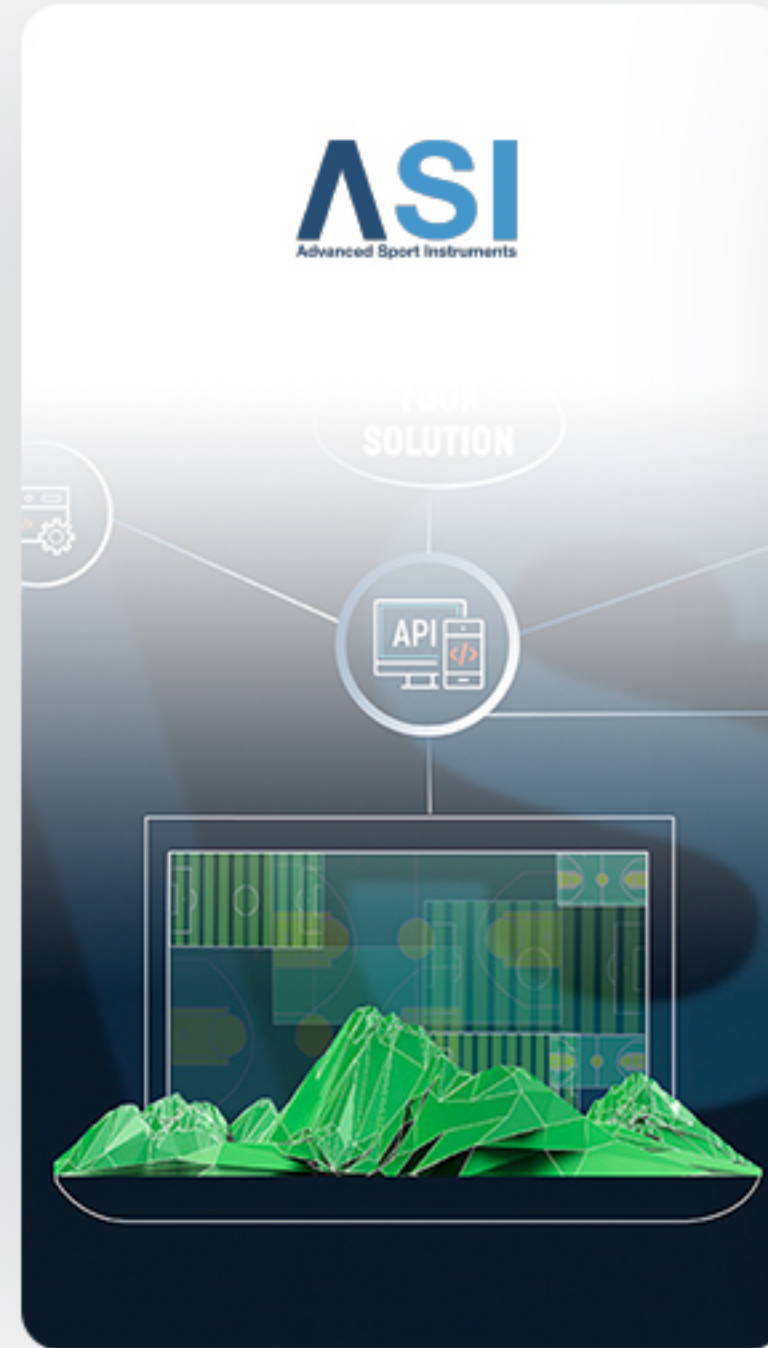
Gestión de lesiones

Informar de las lesiones y enfermedades, los tratamientos y la rehabilitación. Proporcionar una comunicación fluida entre el equipo médico y el cuerpo técnico.



Integraciones XPS

Conecta XPS con tus accesorios y APIs favoritos.



XPS network

20 integraciones y sumando

Integramos nuevos productos cada mes



Asociaciones deportivas XPS

 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





XPS network

Estamos en
todo el mundo.



33 idiomas

92 países



57 deportes



2.000 clubes



30.000 entrenadores



120.000 deportistas



John Welch

Los Angeles Clippers

“No consigues el éxito en baloncesto sin usar XPS Network.”



Karel Poborský

Czech Football Association

“XPS es una herramienta clave en el análisis de todo el proceso de trabajo en nuestro proyecto Regional Youth Academy”



Kasper Hjulmand

Denmark Football Team

“XPS te permite hacer las cosas a tu manera. Tan sencillo o tan detallado como quieras.”



Boris Balibrea

Sweden Basketball

“XPS es una herramienta perfecta, con todo lo que el profesional necesita para gestionar su propio equipo.”

**Estás en buena
compañía.**



Elísabet Gunnarsdóttir

Kristianstads DFF

“En cuanto empiezas a usar XPS se convierte en tu amuleto. Te vuelves adicto a él.”



Filip Jícha

THW Kiel

“Dedico el 80% de mi trabajo de entrenador a trabajar con XPS.”



Joonas Naava

EräViikingit

“Con XPS Network nos ocupamos básicamente de todo lo relativo a nuestros equipos.”



Olli-Pekka Yrjänheikki

Jokerit Helsinki

“XPS ayuda a nuestros entrenadores a evolucionar y me facilita el trabajo, ningún otro software ofrece lo mismo.”



Agust Thorkelsson

Founder & CEO Sideline Sports

"Somos partidarios de la sencillez. En el poder de los datos en el deporte, y en lo mucho que pueden hacer los entrenadores con la información adecuada al alcance de su mano. Nuestras prioridades siempre han sido las mismas: ofrecer un gran servicio, crear los mejores productos basados en datos del sector y divertirnos. Para nuestros entrenadores y equipos deportivos de todo el mundo, XPS Network es como un faro: les ayuda a navegar".

¿Qué es Sideline Sports?

Fundada en 2001, Sideline Sports comenzó con un equipo de tres personas. Ahora somos una empresa con 30 empleados, que trabaja con más de 2.000 clubes y equipos deportivos en 92 países. Nos aseguramos que los entrenadores y los equipos estén mejor organizados, se beneficien de una comunicación más eficaz y tengan acceso a los datos clave para tomar decisiones más inteligentes.

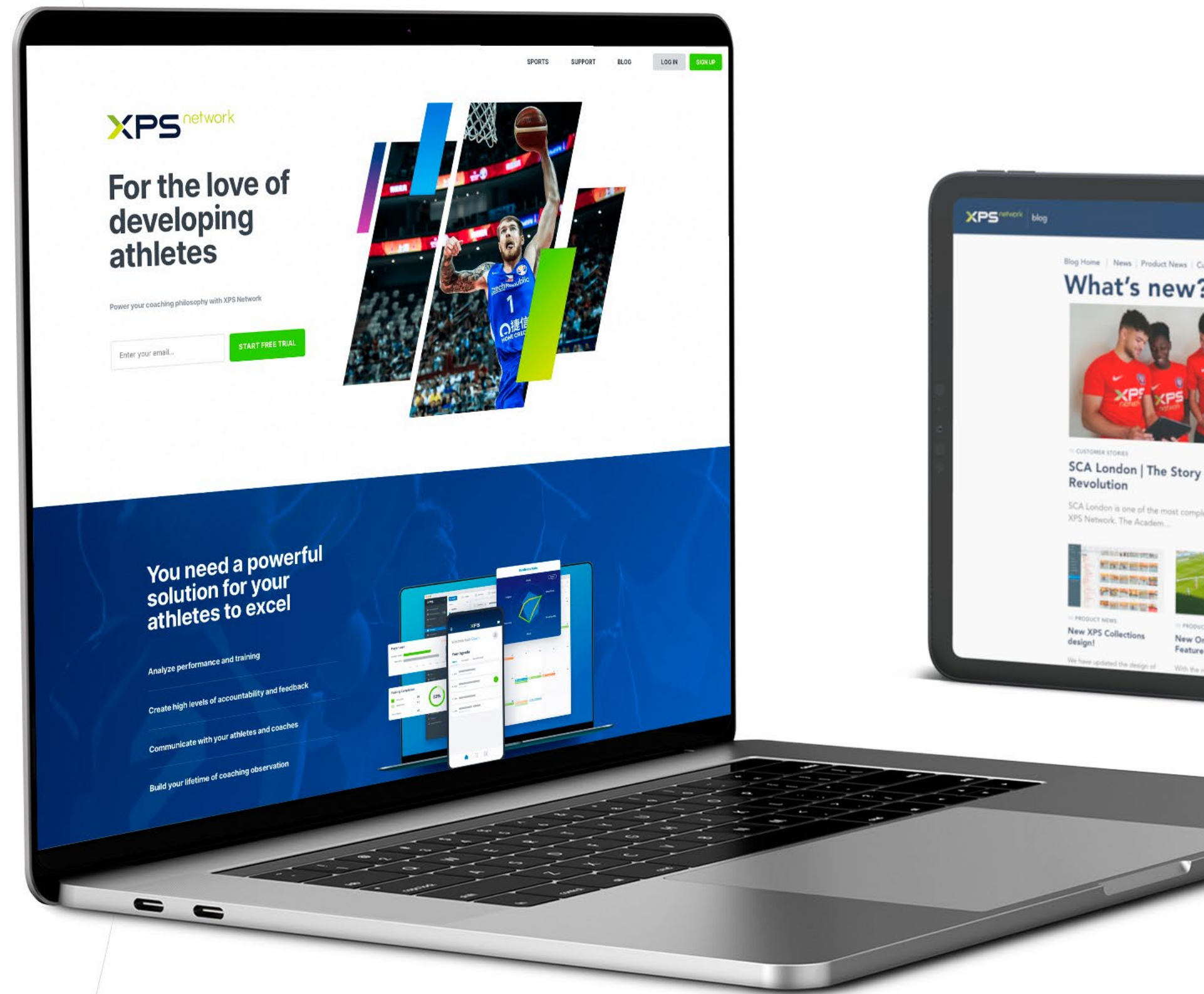
Nuestro principal producto, XPS Network, se ha ganado la confianza a largo plazo de miles de clientes, entre los que se encuentran algunos de los mayores -y más pequeños- clubes y organizaciones deportivas del mundo. Estamos orgullosos de nuestro éxito y seguiremos subiendo el listón, creando y proporcionando software de vanguardia y fácil de usar para los entrenadores de todos los deportes, en todo el mundo. Únase a nosotros en este viaje. Creemos que sólo estamos empezando.

Siga a **XPS**

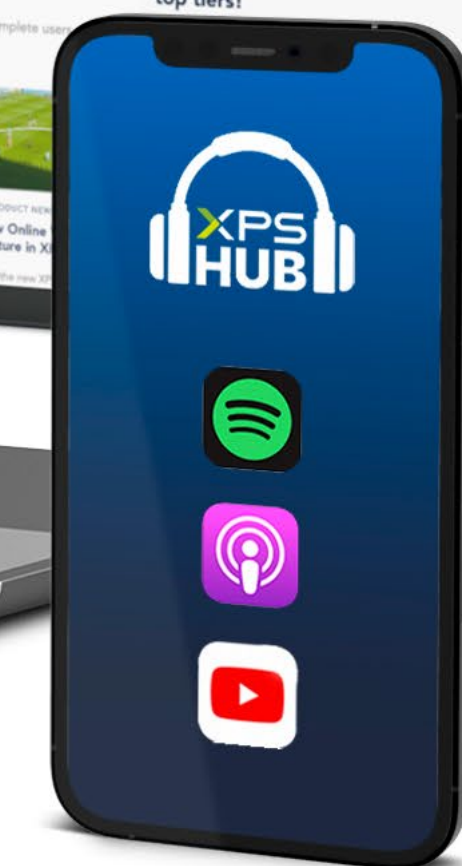


www.sidelinesports.com

Web



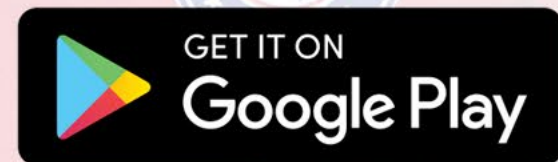
Blog



Podcast

XPS network

Siempre contigo.



XPS network

Adelántate a tus rivales.