

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



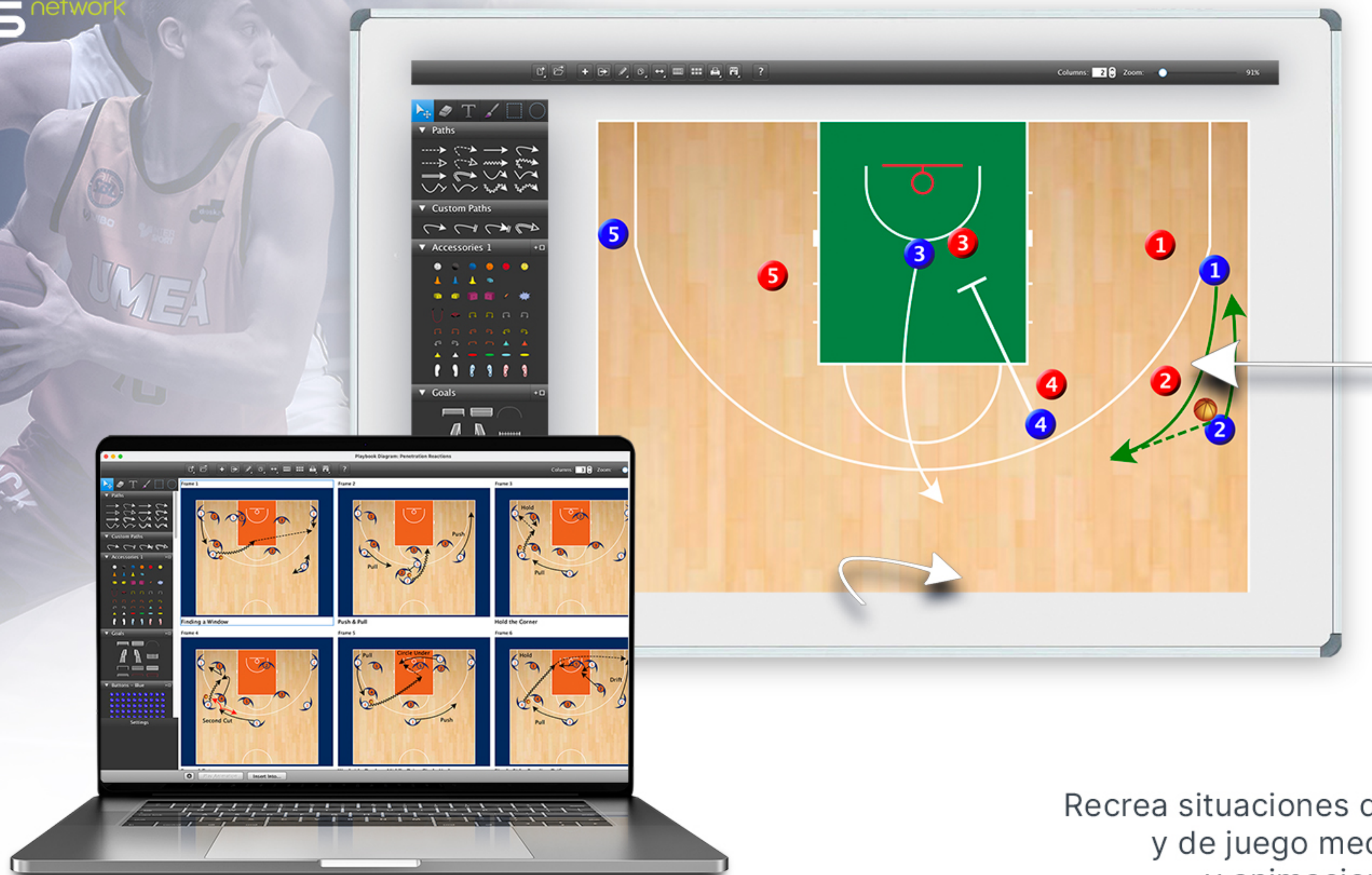
Entrenadores de rendimiento y S&C



Academias y escuelas deportivas



Entrenadores personales

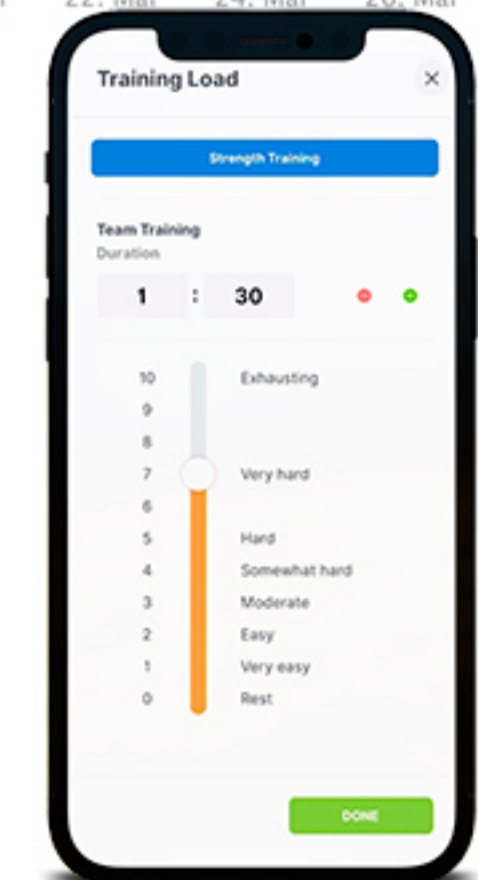
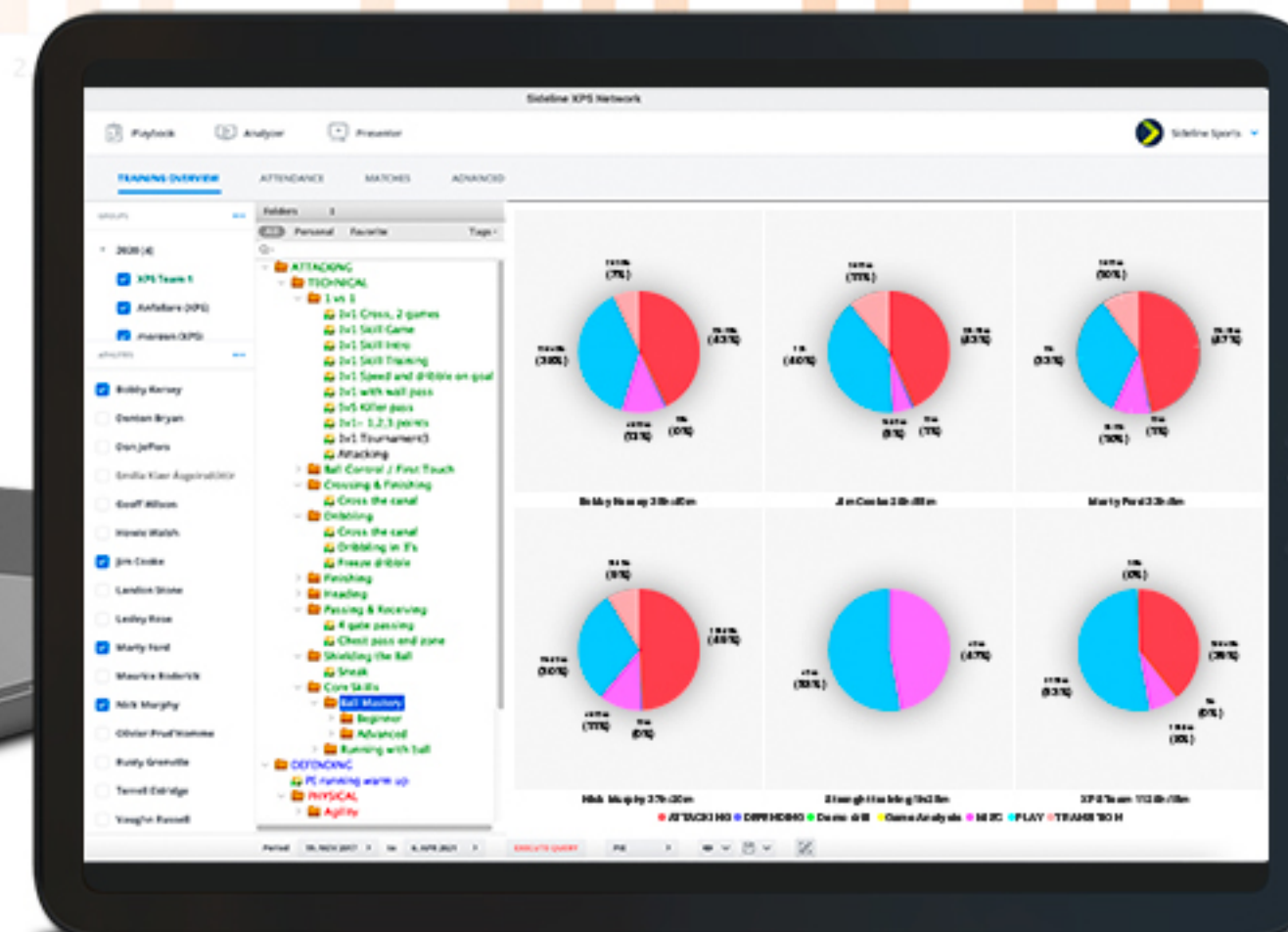
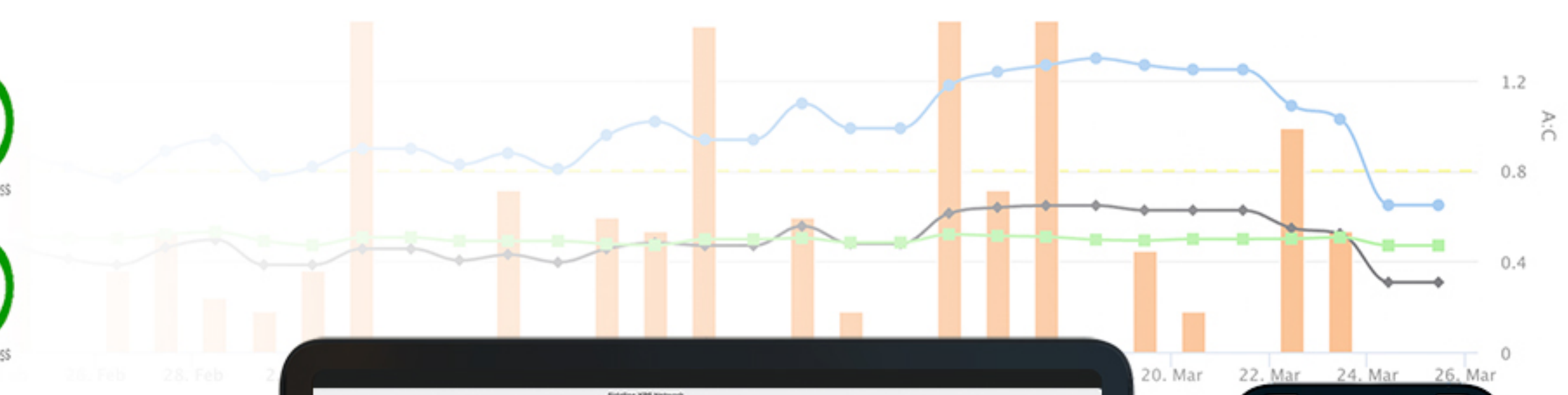


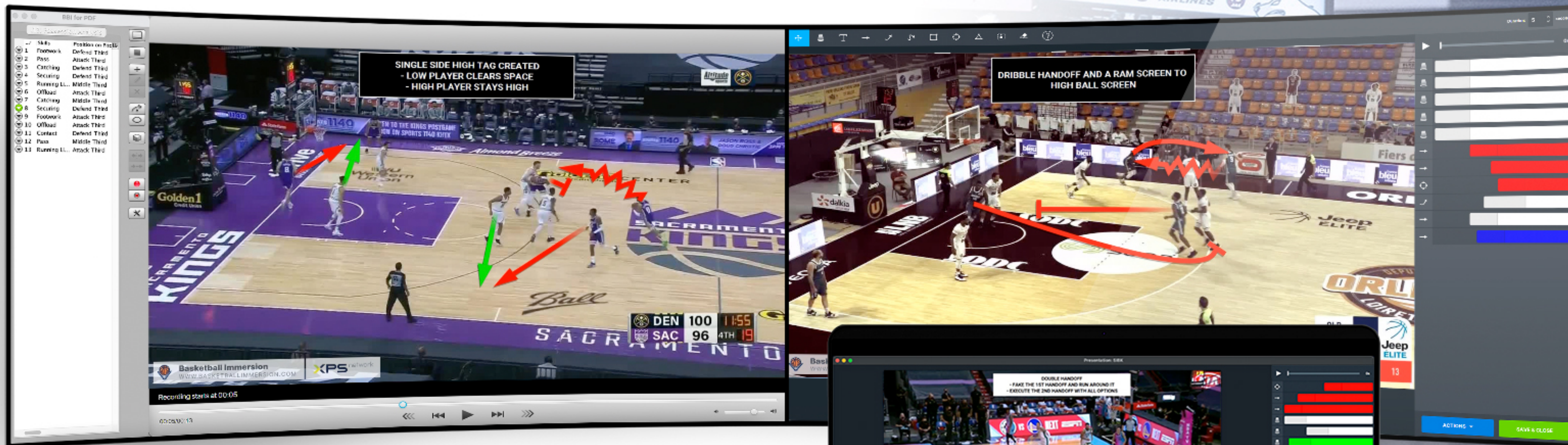
Tácticas

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

Colecciones

Crea tu metodología de entrenamiento.

Mix Drills

Click to set headline

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

Table of Contents

- Why is mixing effective?
- How to organize and why 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 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 fix skills 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 contextual 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

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 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

ADD PARAGRAPH

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
- Make any player that cuts into the lane
- Only players that move cut to the wing to receive the ball

Progressions

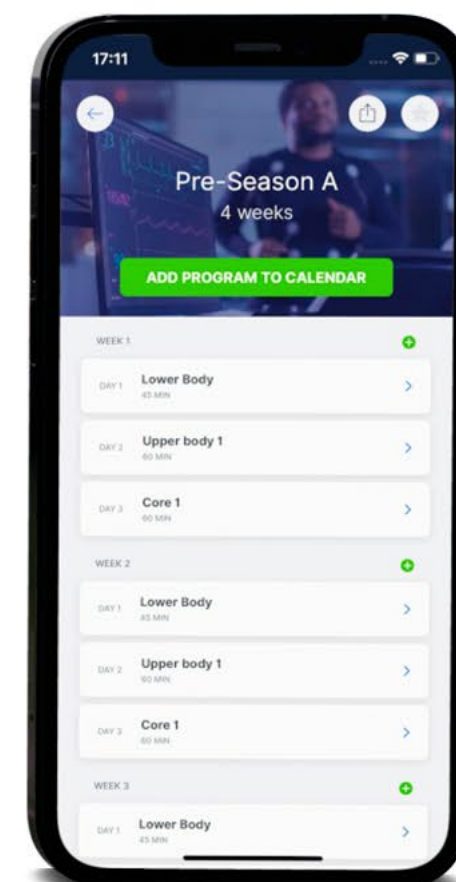
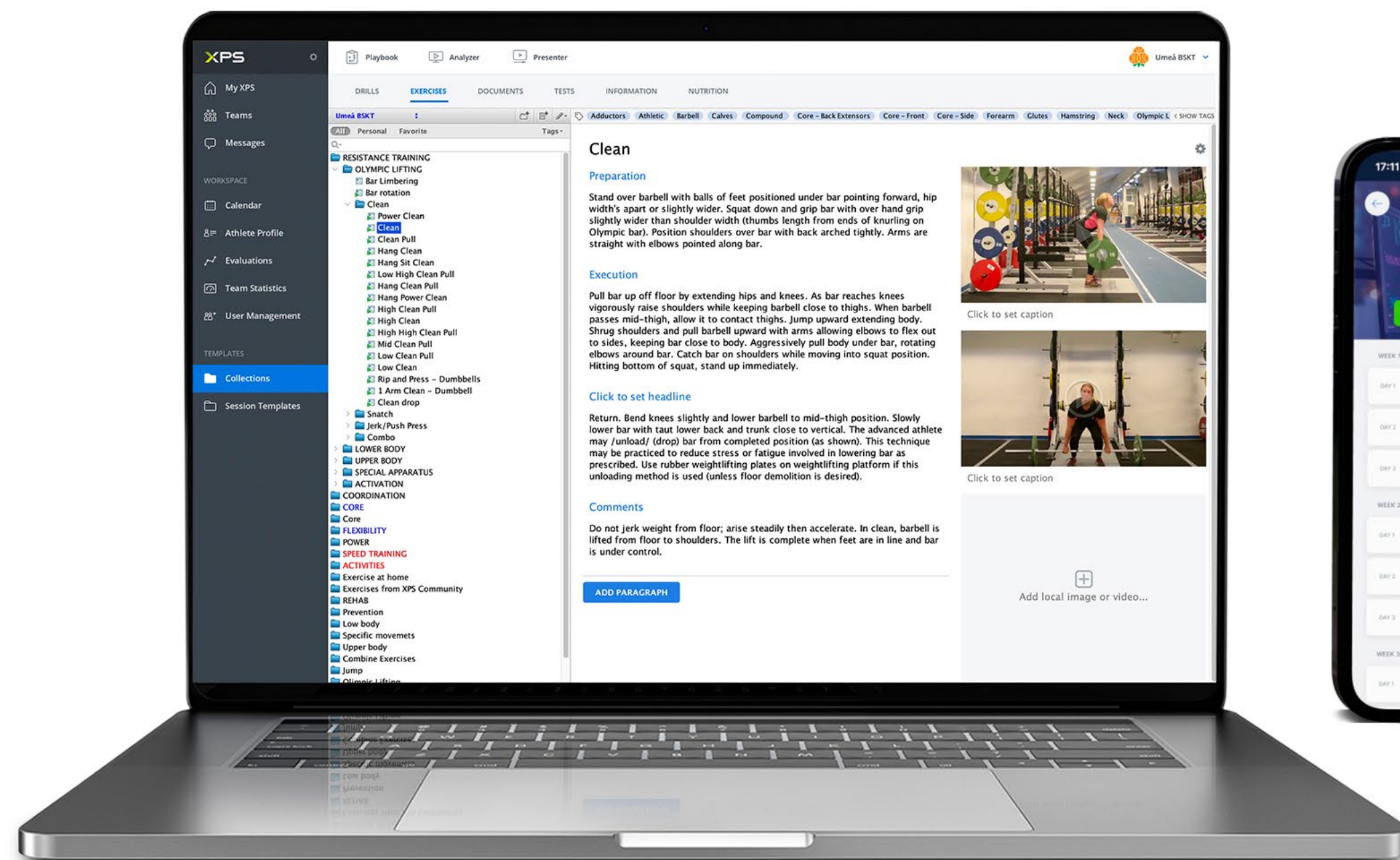
Offensive players may:

- One screen
- Two screens
- One 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 'beat' the screen, with help from their teammate on the cut. If they can't, then there is a space for them to slide between receiver and defender.
- Screen twice
- More, two situations above still apply. The screener's defender must communicate the screen and drop to make a gap. The receiver's defender should try to keep their player over the screen.

ADD PARAGRAPH

Fuerza y acondicionamiento

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



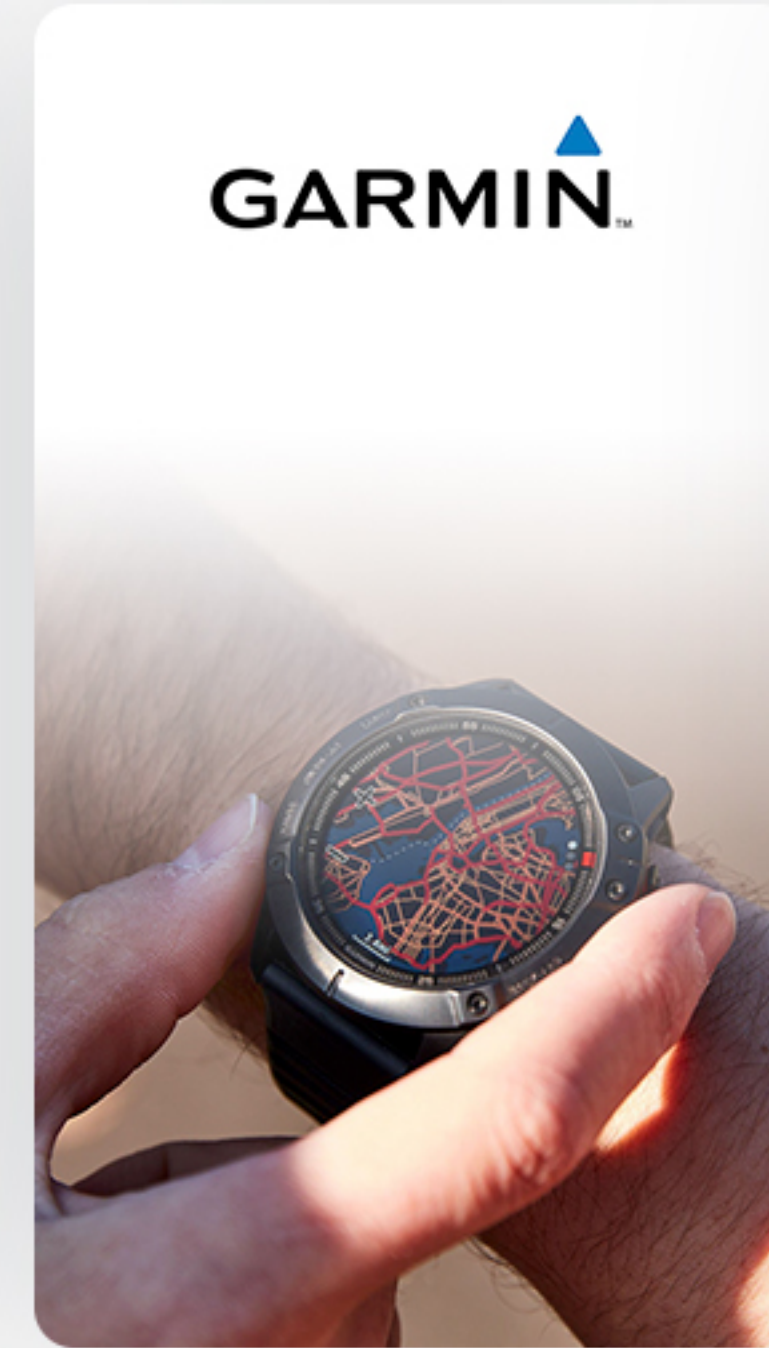
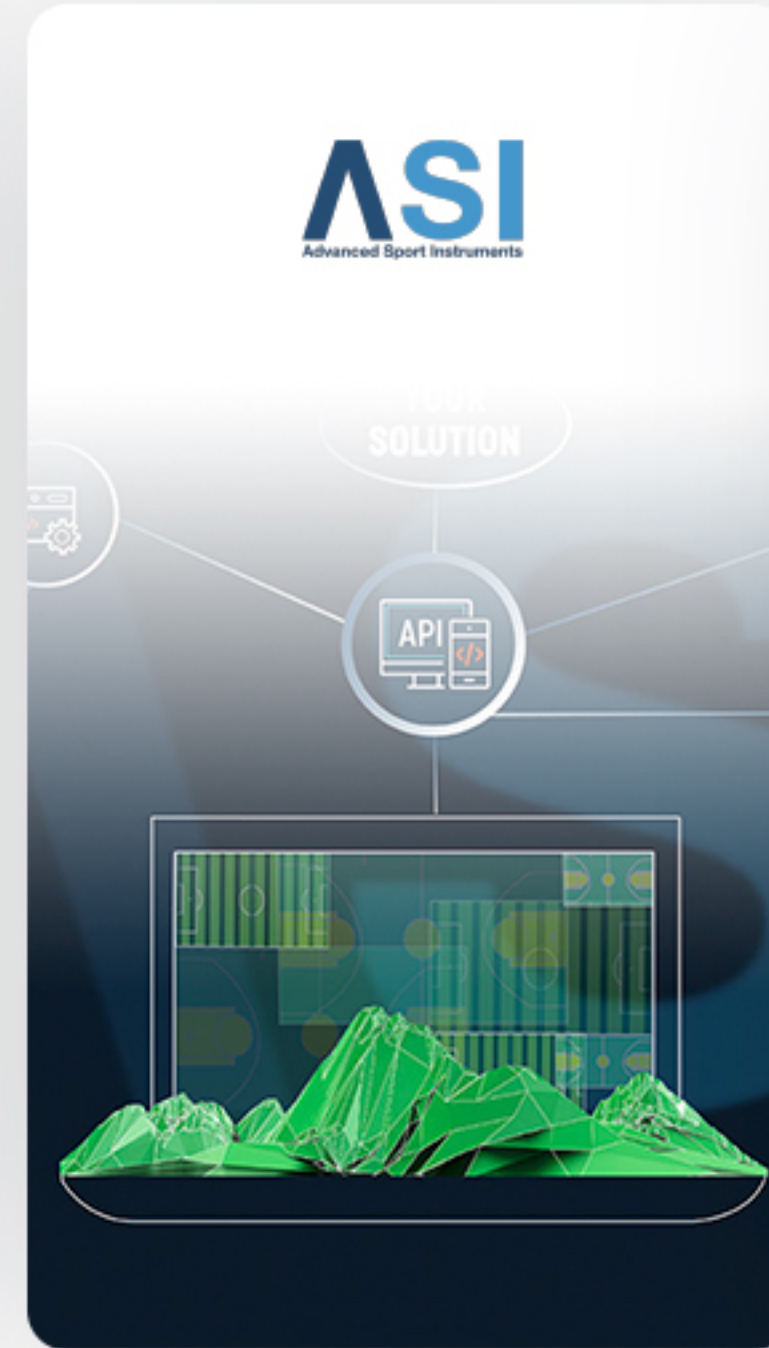
Gestión de lesiones

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.



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.

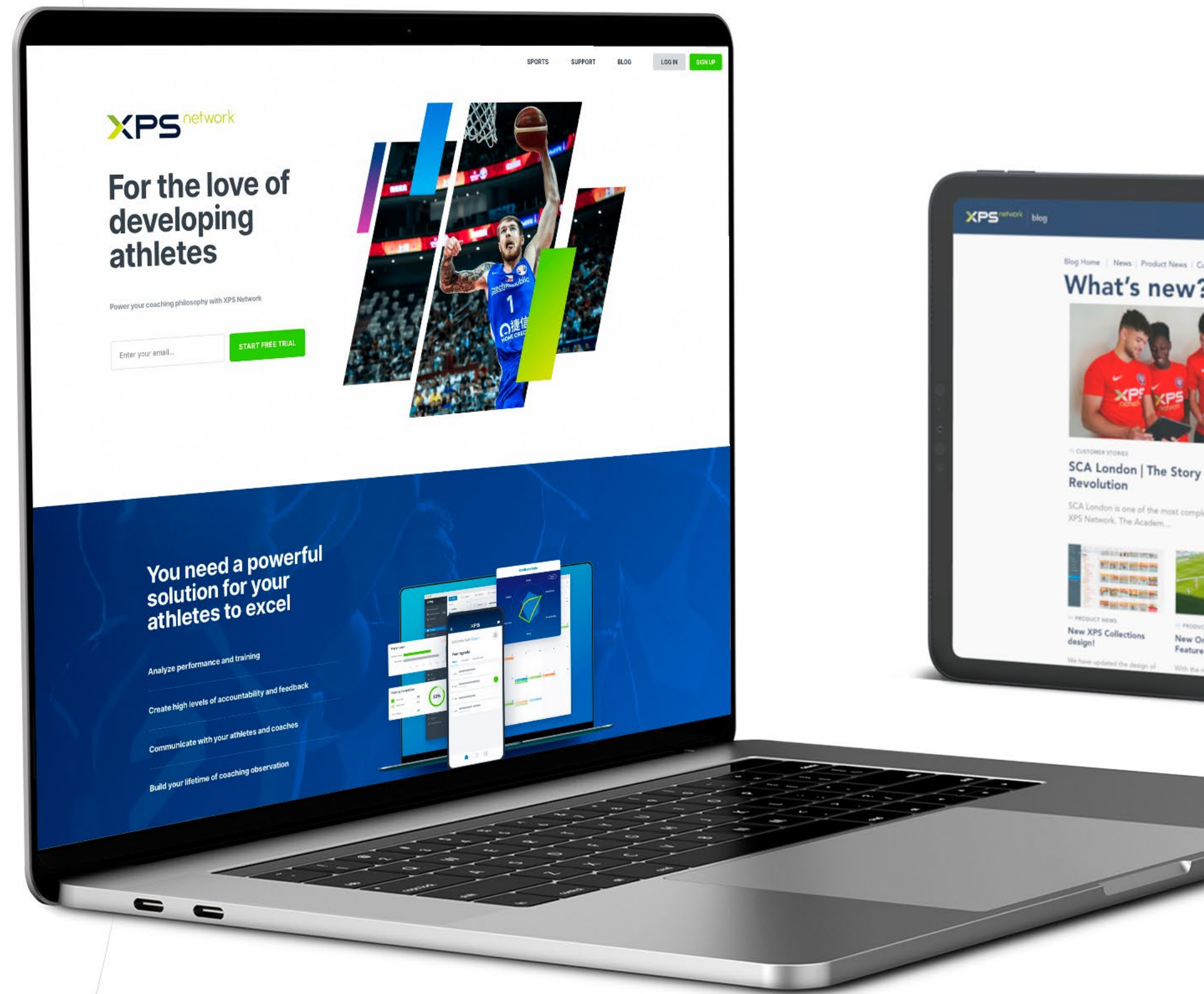
Nuestro principal producto, XPS Network, se ha ganado la confianza a largo plazo de miles de clientes, entre los que se encuentran algunos de los mayores -y más pequeños- clubes y organizaciones deportivas del mundo. Estamos orgullosos de nuestro éxito y seguiremos subiendo el listón, creando y proporcionando 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**

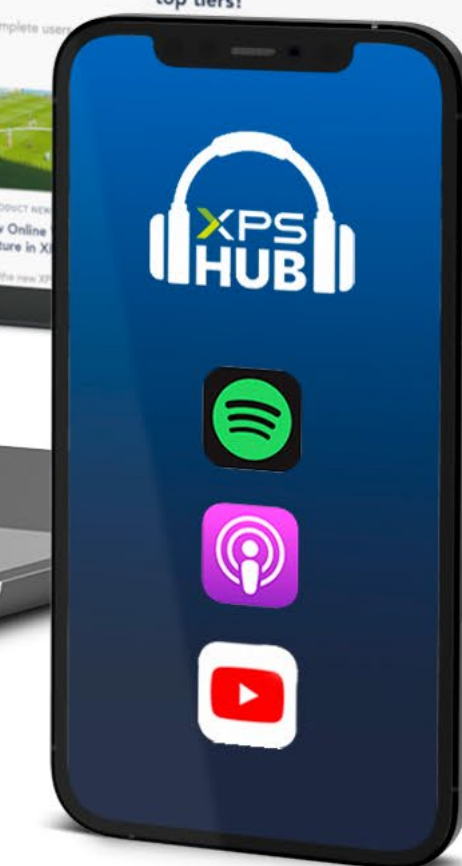


www.sidelinesports.com

Web



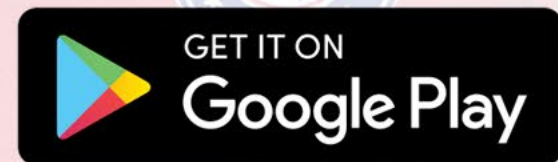
Blog



Podcast

XPS network

Siempre contigo.



XPS network

Adelántate a tus rivales.