

XPS network

**Solution complète pour les
clubs, entraîneurs et athlètes.**



www.sidelinesports.com





Tout au même endroit.

XPS Network est le guichet unique pour les clubs, organisations et academies sportives.



Planification



Suivi de performance



Analyse



Tactique



Communication



Évaluations

Sport d'équipe



Sport individuel



Esports



Associations Sportives



La **flexibilité** est notre force.



Formation d'entraîneur



Préparateurs
Physique



Académies
sportives
et écoles



Entraîneurs privés



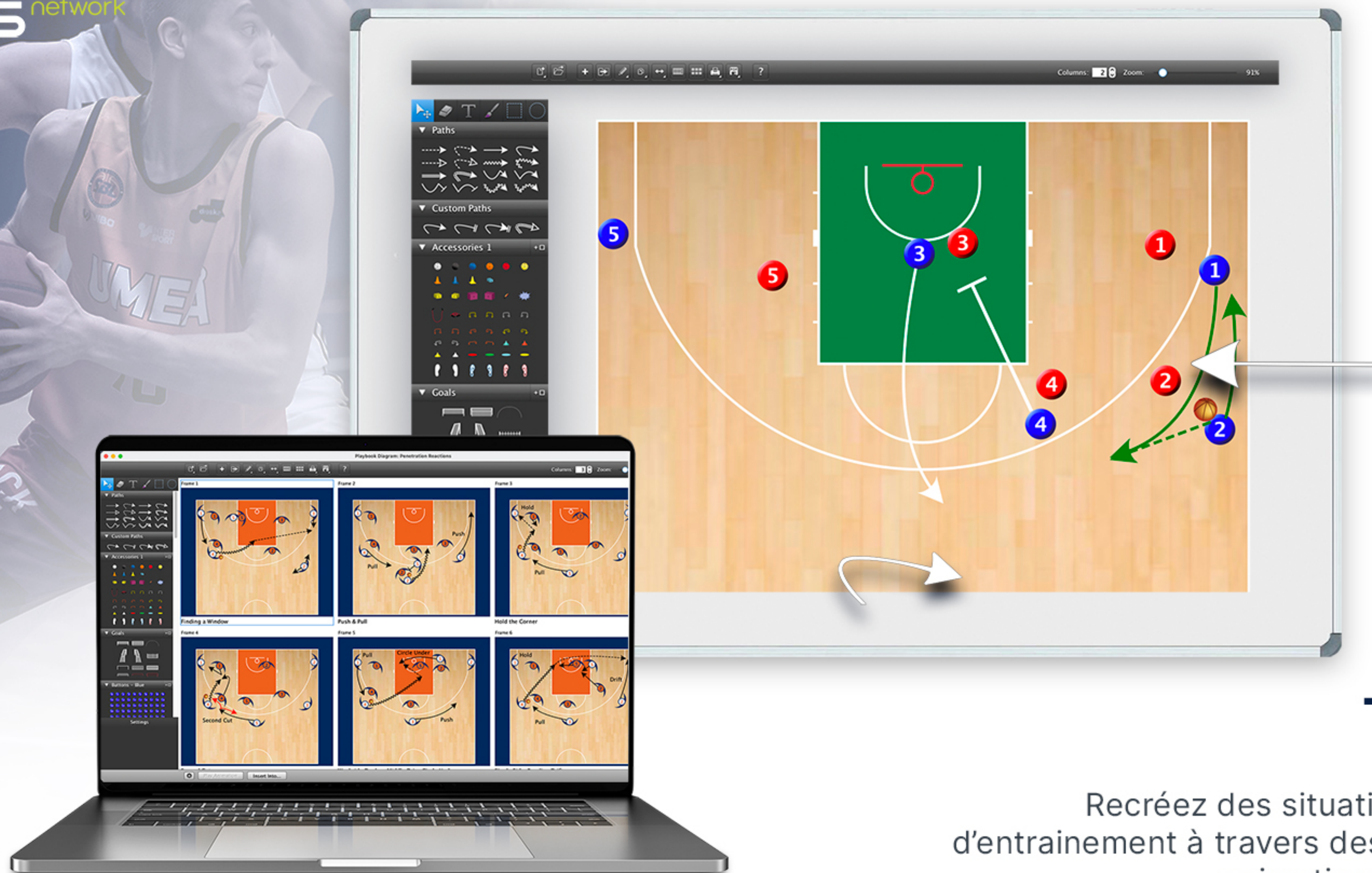
Calendrier

Dossiers

Planification

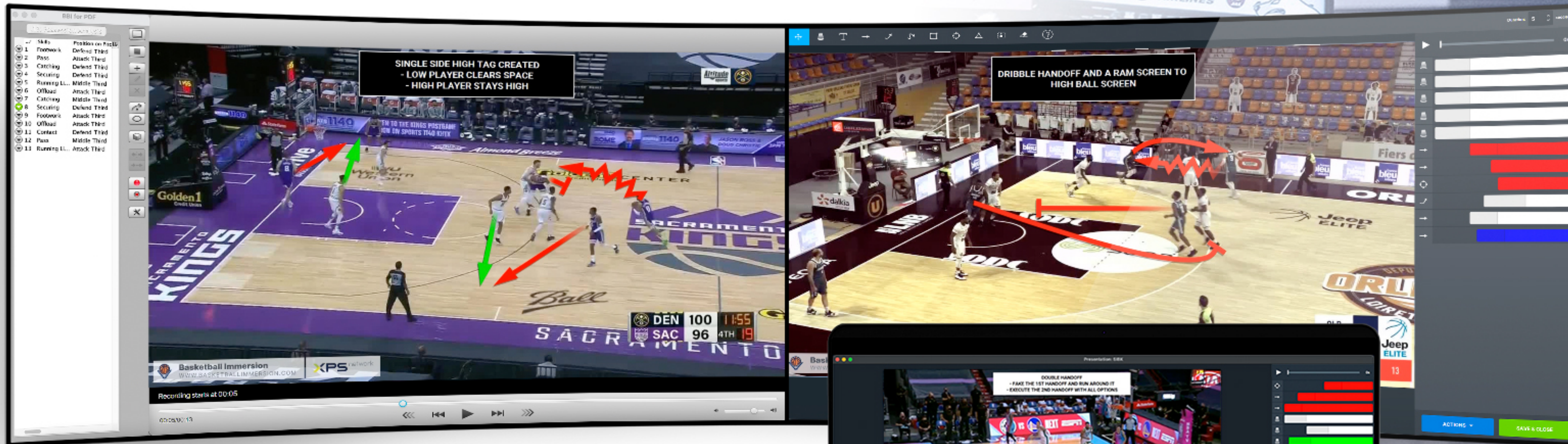
Concevez facilement une programmation et des séances pour une équipe ou un individu.

Planification de séance



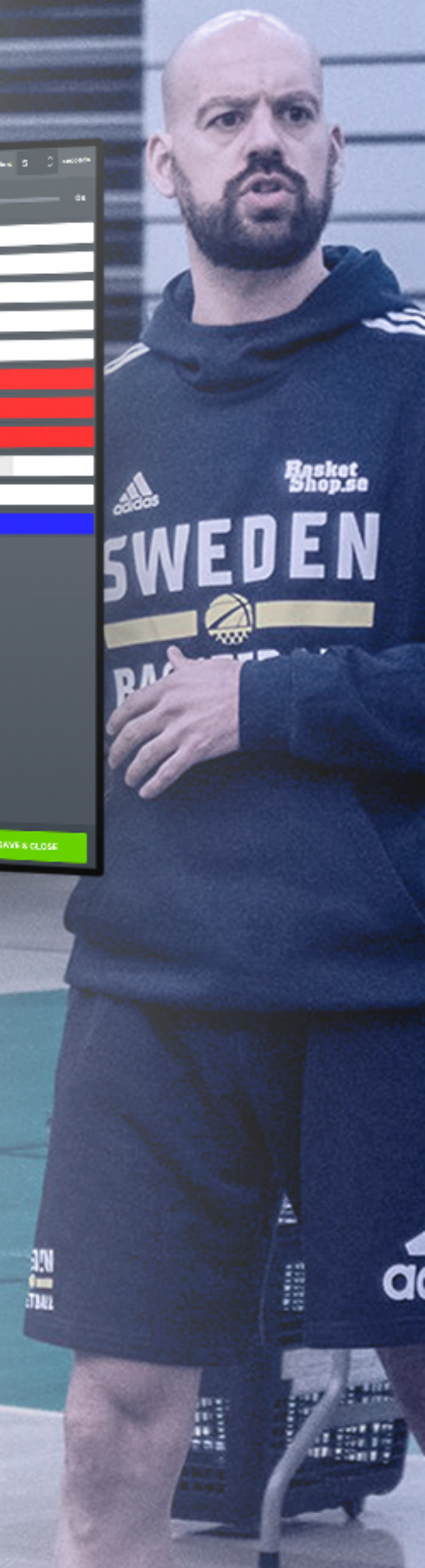
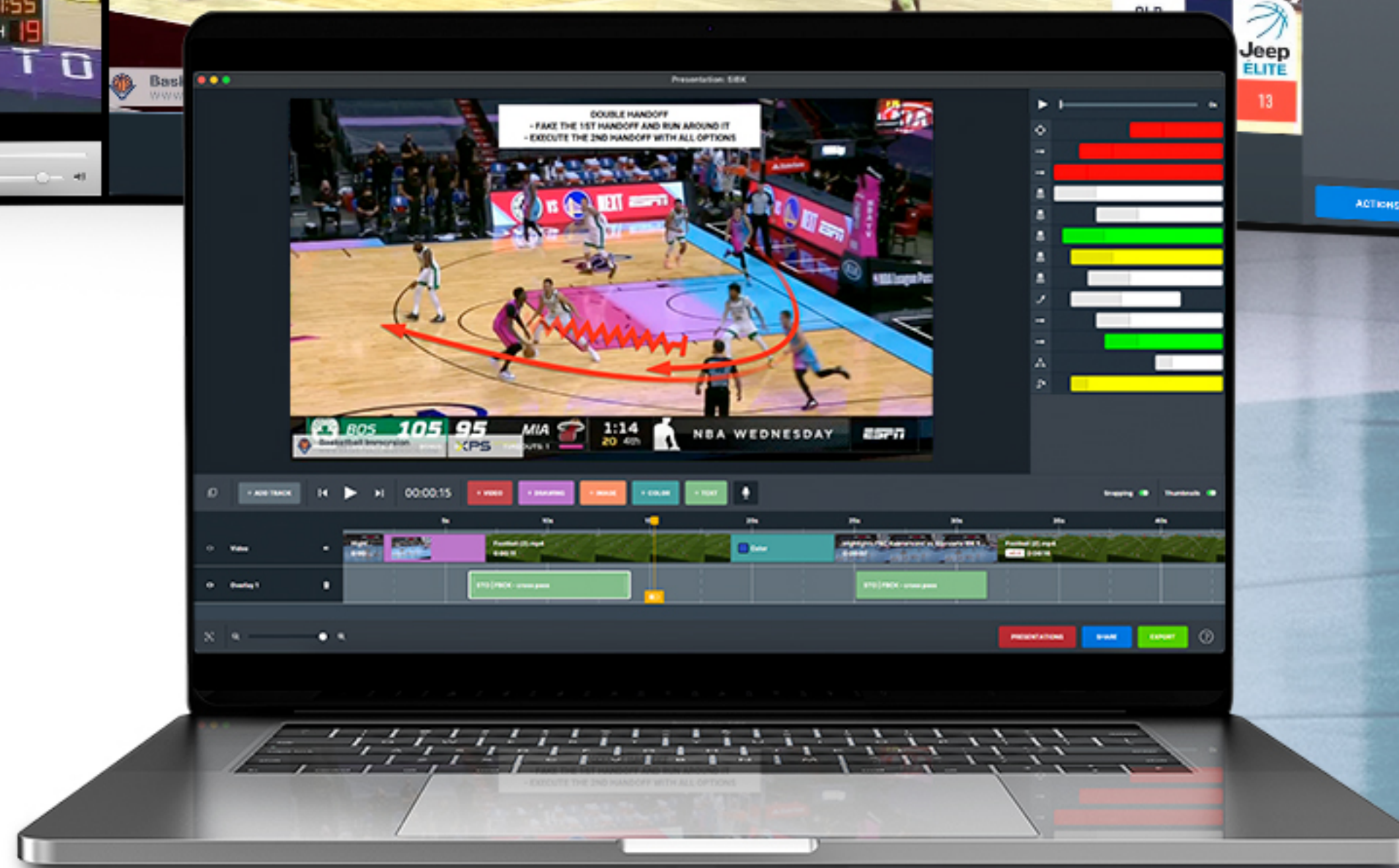
Tactiques

Recréez des situations de match ou d'entraînement à travers des diagrammes ou animations dans Playbook.



Analyse

Analysez vos performances lors d'entraînements et matchs. Générez des niveaux élevés de responsabilité et rétroaction.





Messages 1

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

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!

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

OK! Thanks.

Hey! 📅 🏀

DRILL
Nutrition of a top athlete

DRILL
Game Analysis

Bobby Kersey Mar 3, 2021
Ok

Marty Ford Mar 3, 2021
So tomorrow!

Denton Bryan Mar 3, 2021
Game 7 Analysis

Don Jeffers Mar 3, 2021
You: Nice!

Jim Cooke Mar 3, 2021
Your readiness forms are set for 7:30am each morning!

Communication

Centralisez en un seul endroit les communications avec les entraîneurs et athletes.

Dossiers

Gardez une trace de l'ensemble de vos observations.

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 fitness 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: increased 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

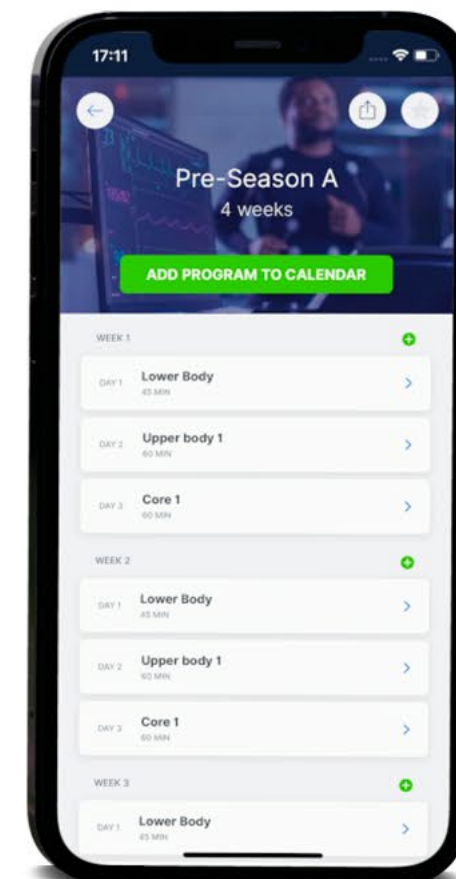
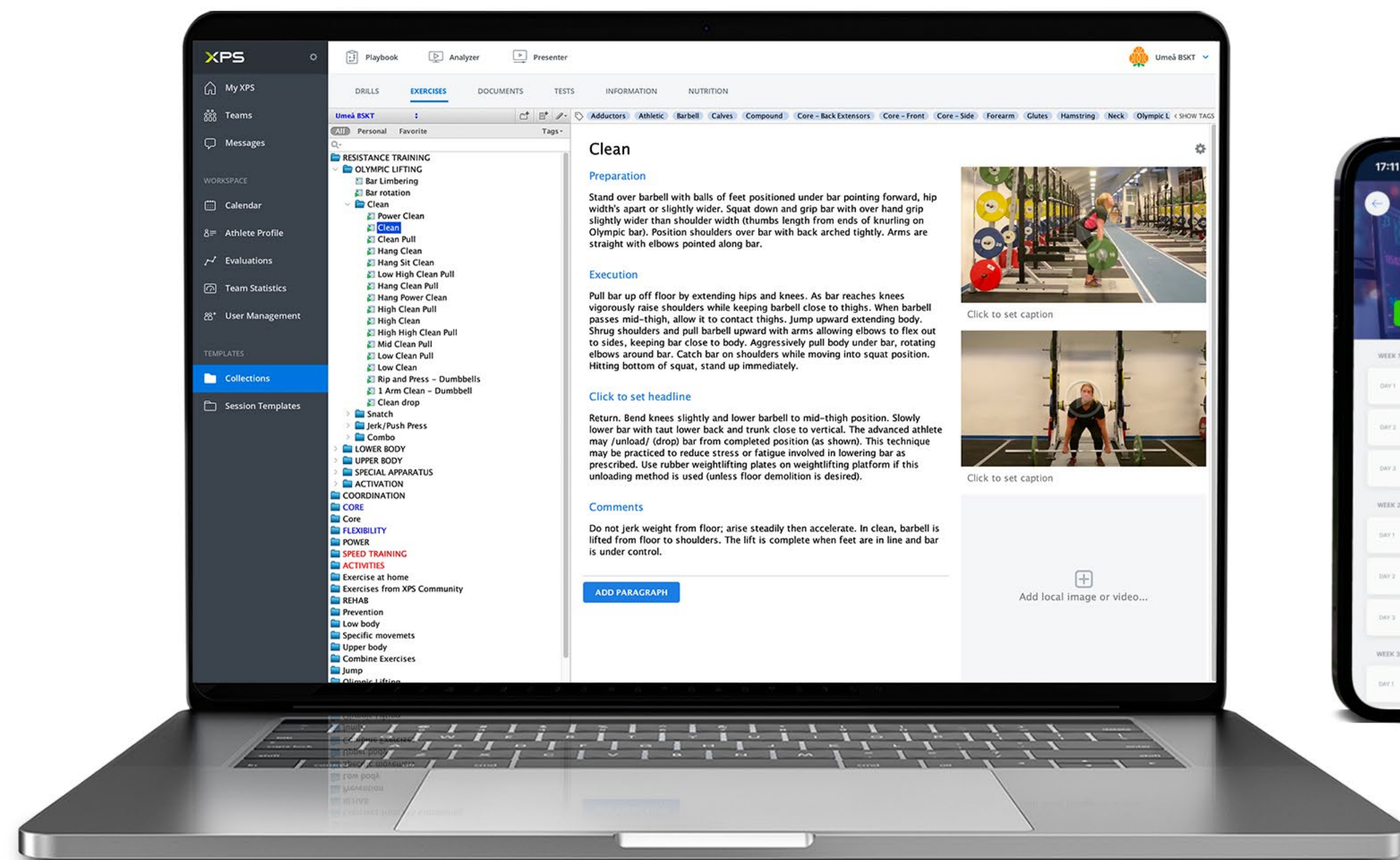
Offensive players may:

- One screen
- More: 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 '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.
- Screenless
- More: the screener should still slide. 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

Préparation physique

Plus de mille exercices physiques disponibles.
Recevez une rétroaction instantanée
sur le progrès de vos athlètes.



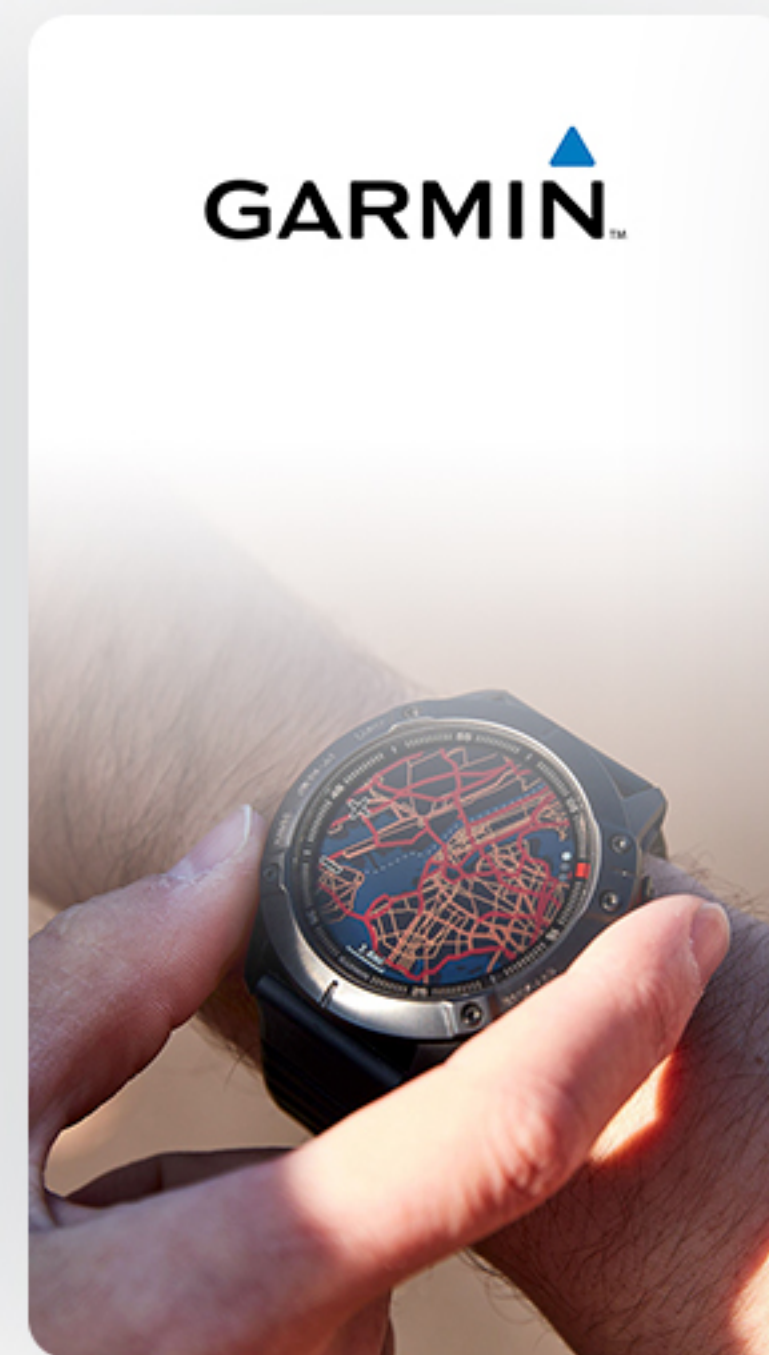
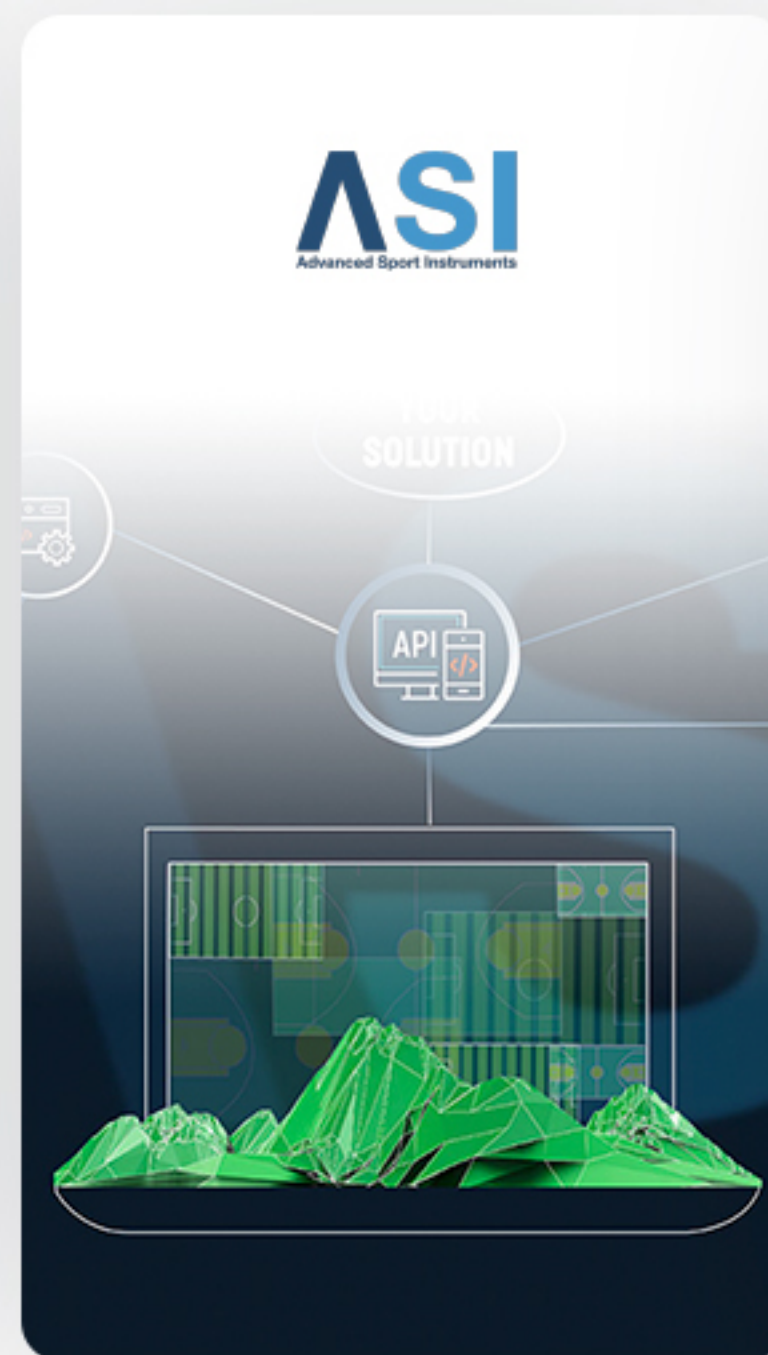
Gestion des blessures

Signalez les blessures et les maladies, planifiez les traitements et la réadaptation. Fournissez une communication transparente entre votre équipe médicale et le personnel d'entraîneurs.



Intégrations XPS

Connectez XPS à vos autres applications.



XPS network

**Plus d'une vingtaine
d'intégrations
déjà possibles.**

Nous intégrons de
nouveaux produits
tous les mois.

A circular icon containing a plus sign (+), indicating additional integrations.

XPS Associations Sportives

 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

**Nous sommes
partout dans le monde.**



33 langues

92 pays



57 sports



2000 clubs



30 000 entraîneurs



120 000 athlètes



John Welch

Los Angeles Clippers

“Vous n’allez pas au paradis du Basketball sans utiliser XPS Network.”



Karel Poborský

Czech Football Association

“XPS est un outil important dans le processus de déploiement de nos Académies Régionales.”



Kasper Hjulmand

Denmark Football Team

XPS vous permet de faire les choses à votre façon. Aussi simple ou détaillé que vous le souhaitez.



Boris Balibrea

Sweden Basketball

“XPS est l’outil parfait avec tout ce qu’un personnel d’équipe professionnel à besoin pour gérer son équipe.”

**Vous êtes en bonne
compagnie.**



Elísabet Gunnarsdóttir

Kristianstads DFF

“Dès que vous commencez à utiliser XPS, il devient votre jumeau. Vous devenez dépendant.”



Filip Jícha

THW Kiel

“Je passe 80% de mon temps comme entraîneur à travailler avec XPS.”



Joonas Naava

EräViikingit

“Nous gérons pratiquement tout concernant nos équipes avec XPS Network.”



Olli-Pekka Yrjänheikki

Jokerit Helsinki

“XPS aide nos entraîneurs à évoluer et facilite ma vie grandement. Aucun autre logiciel ne le permet.”



Agust Thorkelsson

Founder & CEO Sideline Sports

“Nous croyons fortement en la simplicité. Nous croyons aussi dans la force des données dans le sport et l'utilité pour l'entraîneur d'avoir toute l'information au bout des doigts. Nos priorités ont toujours été les mêmes : Offrir un excellent service, bâtir les meilleurs produits s'appuyant sur des données dans le marché et avoir du plaisir! Pour nos entraîneurs et équipes à travers le monde, XPS est comme un phare, nous les aidons à naviguer.”

Qu'est-ce que Sideline Sports?

Fondée en 2001, Sideline Sports a démarré avec une équipe de 3 personnes. Nous avons maintenant plus de 30 employés, travaillant avec plus de 2000 clubs et équipes dans 92 pays à travers le monde. Nous nous assurons que les entraîneurs et équipes soient mieux organisés, bénéficient d'une meilleure communication et puissent avoir accès à des données de coaching clés pour prendre de meilleures décisions.

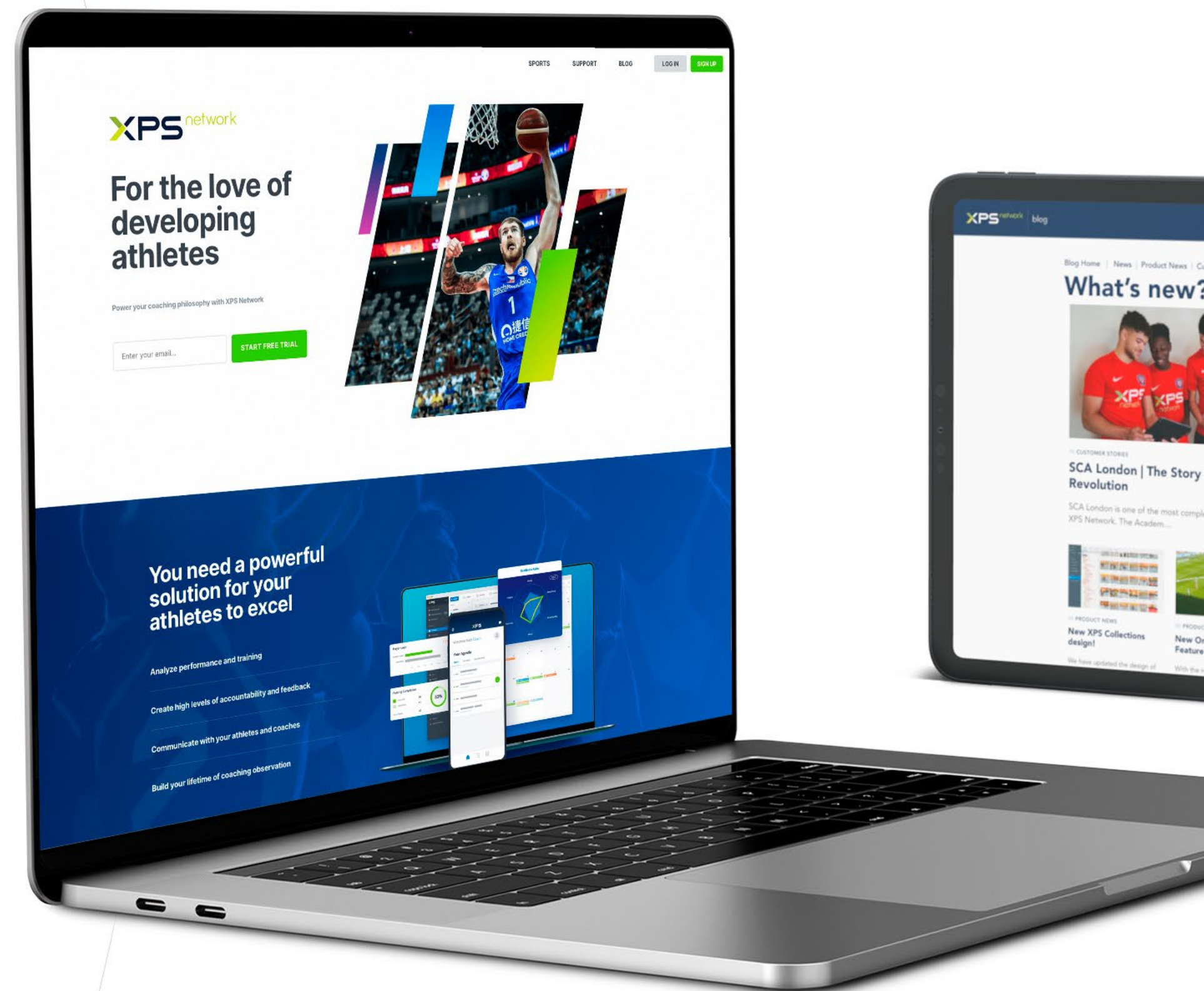
Notre produit principal, XPS Network, a gagné la confiance de milliers d'utilisateurs, incluant des utilisateurs parmi les organisations sportives et équipes les plus connues et moins connues mondialement. Nous sommes fiers de notre succès. Nous continuerons à élever nos standards tout en gardant un logiciel à la fine pointe de la technologie et facile d'utilisation pour les entraîneurs dans plusieurs sports autour du monde. Embarquez avec nous dans ce voyage! Nous ne faisons que commencer.

Suivez **XPS**



www.sidelinesports.com

Site internet



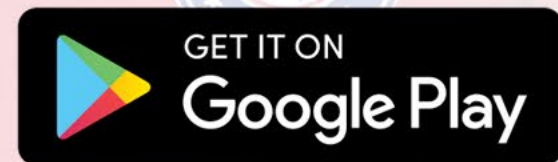
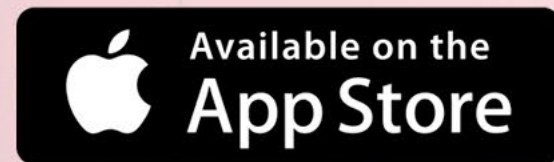
Blog



Podcast

XPS network

Toujours avec vous.





Soyez en avance sur vos concurrents.