

**XPS** network

Komplexní softwarové řešení pro  
kluby, trenéry a sportovce.



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







## Všechno na jednom místě.

XPS Network je správnou volbou pro týmy, kluby i sportovní svazy.



Plánování



Monitoring



Analýzy



Taktika



Komunikace



Hodnocení

Kolektivní sporty



Individuální sporty



Esports



Sportovní svazy



**Variabilita je naše síla.**



Trenérské vzdělávání



Individuální  
trenéři



Sportovní školy  
a univerzity



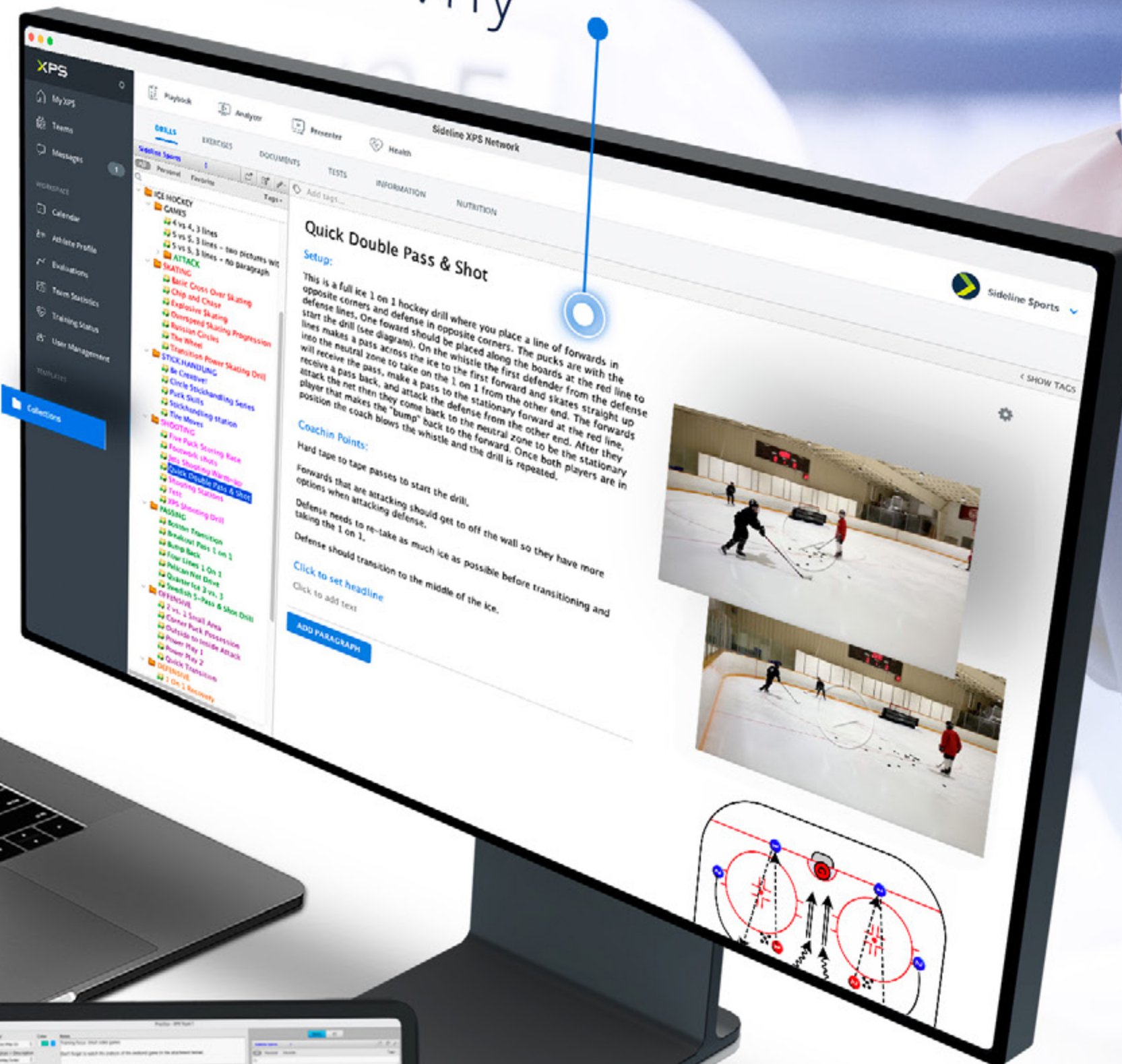
Osobní trenéři



Kalendář

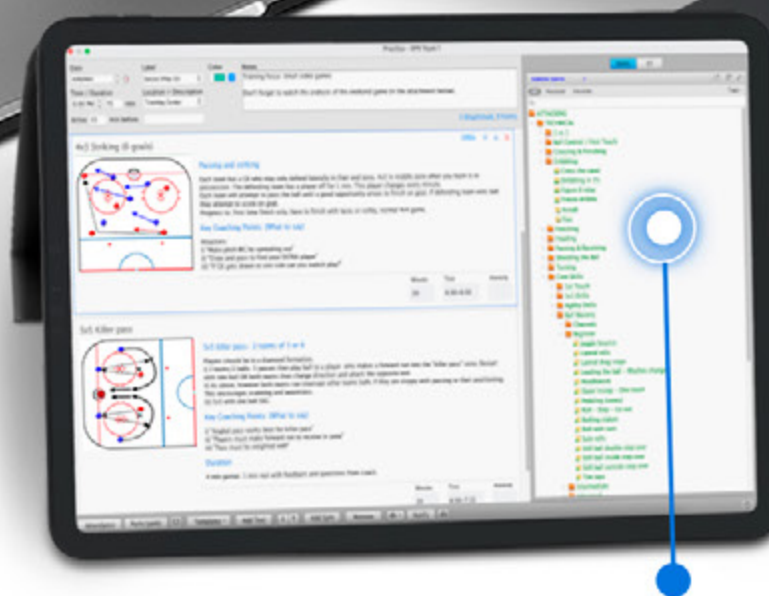


Knihovny

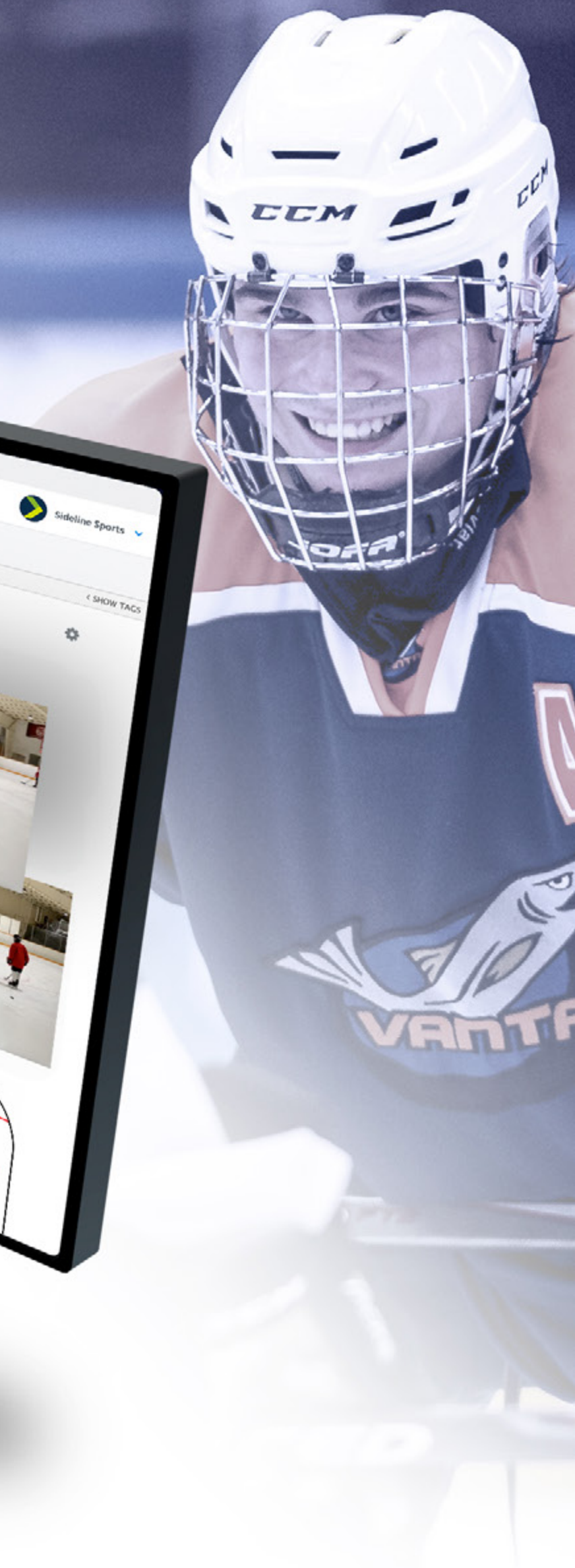


## Plánování

Plánujte týmové i individuální tréninky, videorozbory, analýzy.

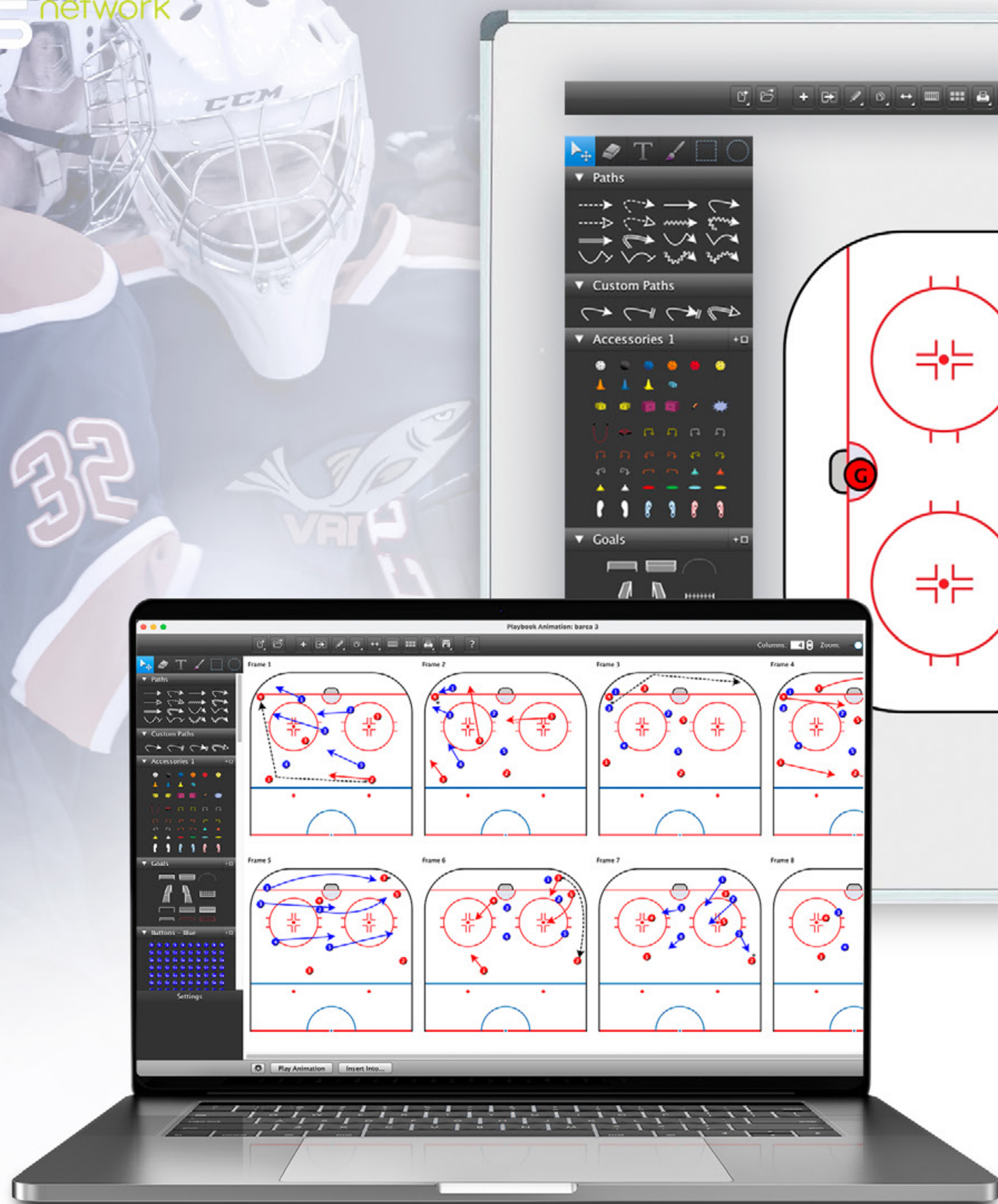


Plánovač tréninků





XPS network



## Taktika

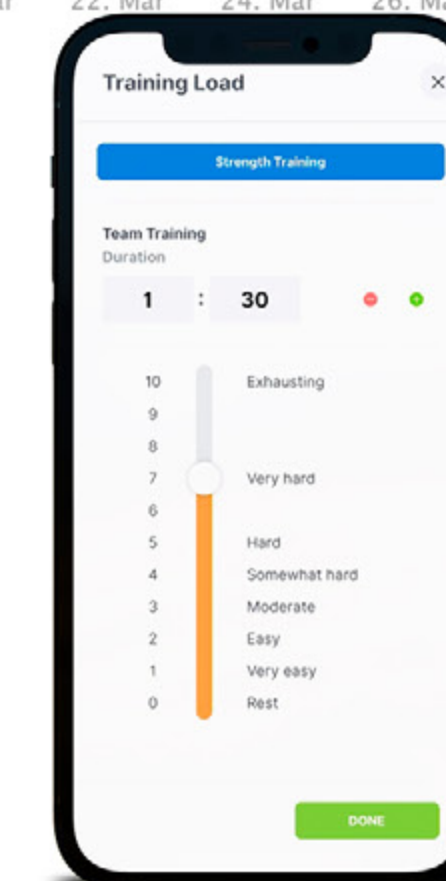
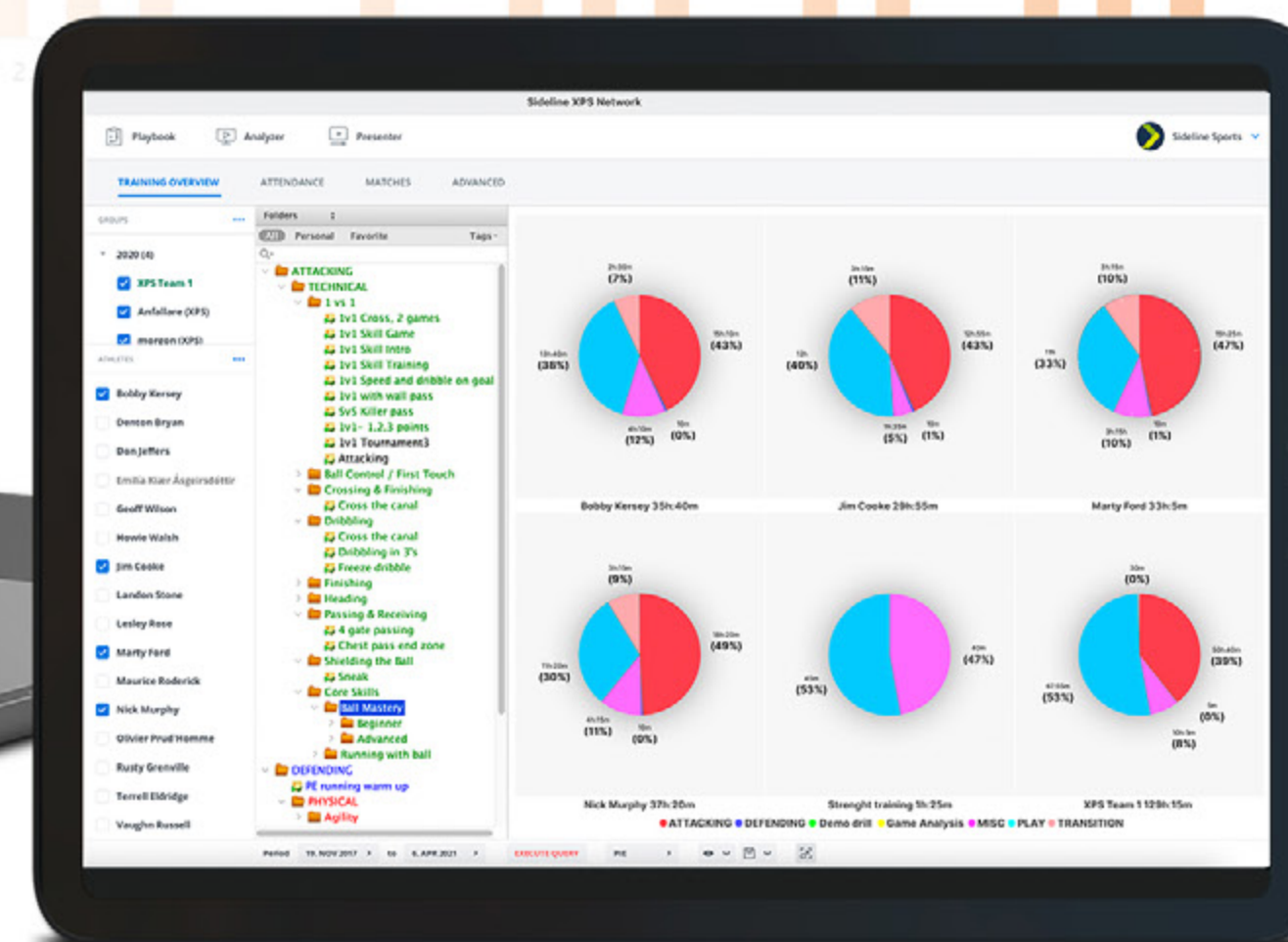
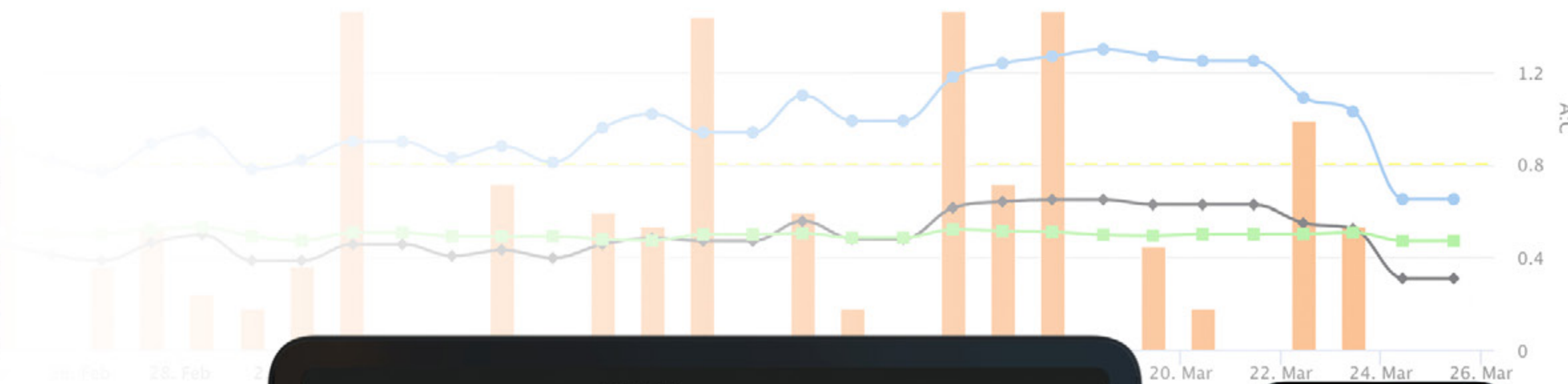
Připravujte tréninky i zápasovou taktiku pomocí diagramů a animací v našem Playbooku.



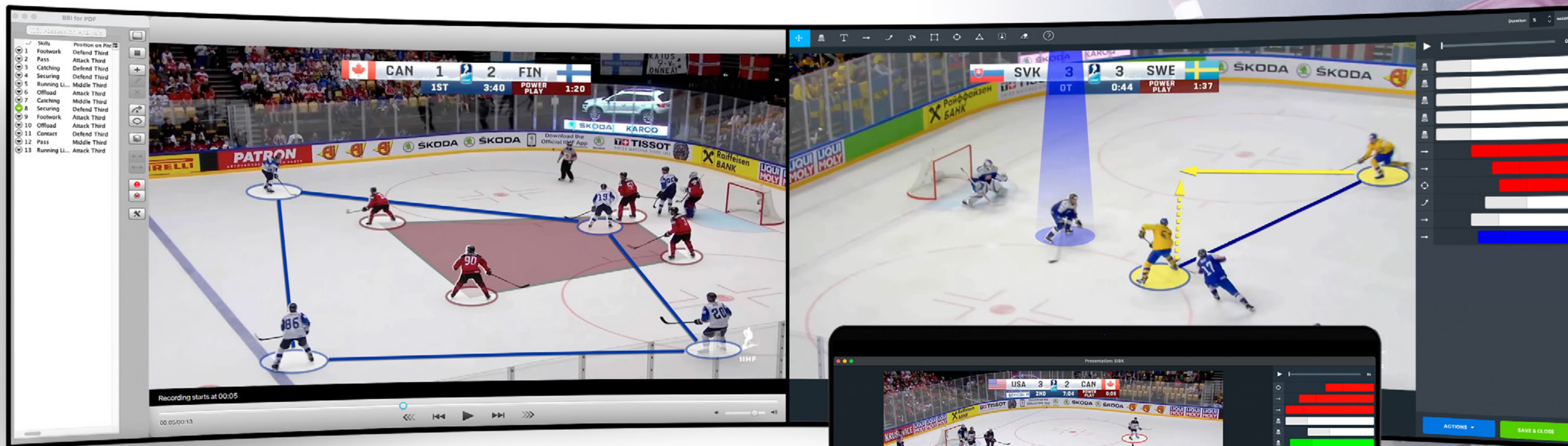


# Monitoring

Kontrolujte připravenost hráčů, regenerační proces i tréninkové zatížení. Dělejte rozhodnutí podložené daty.

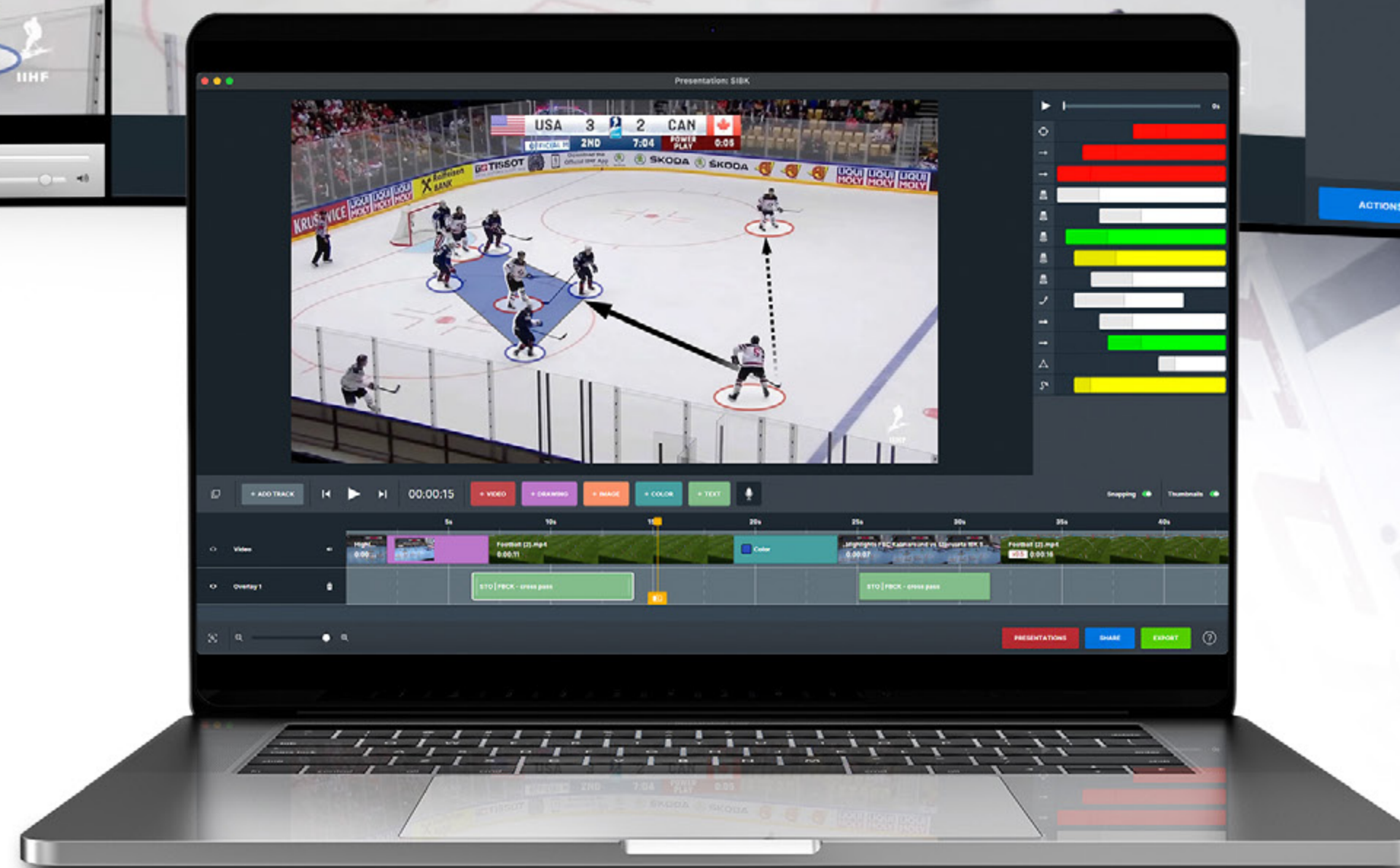




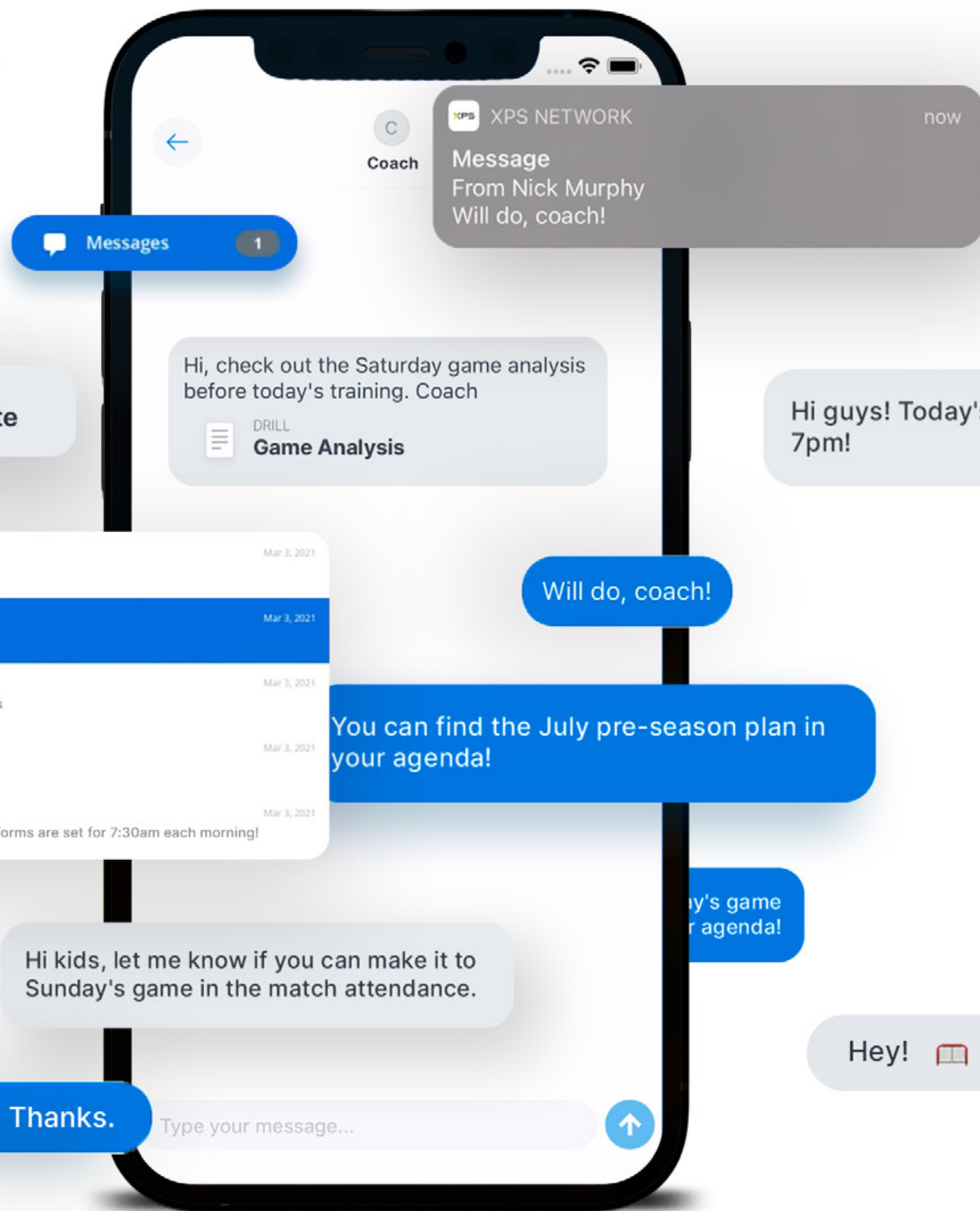
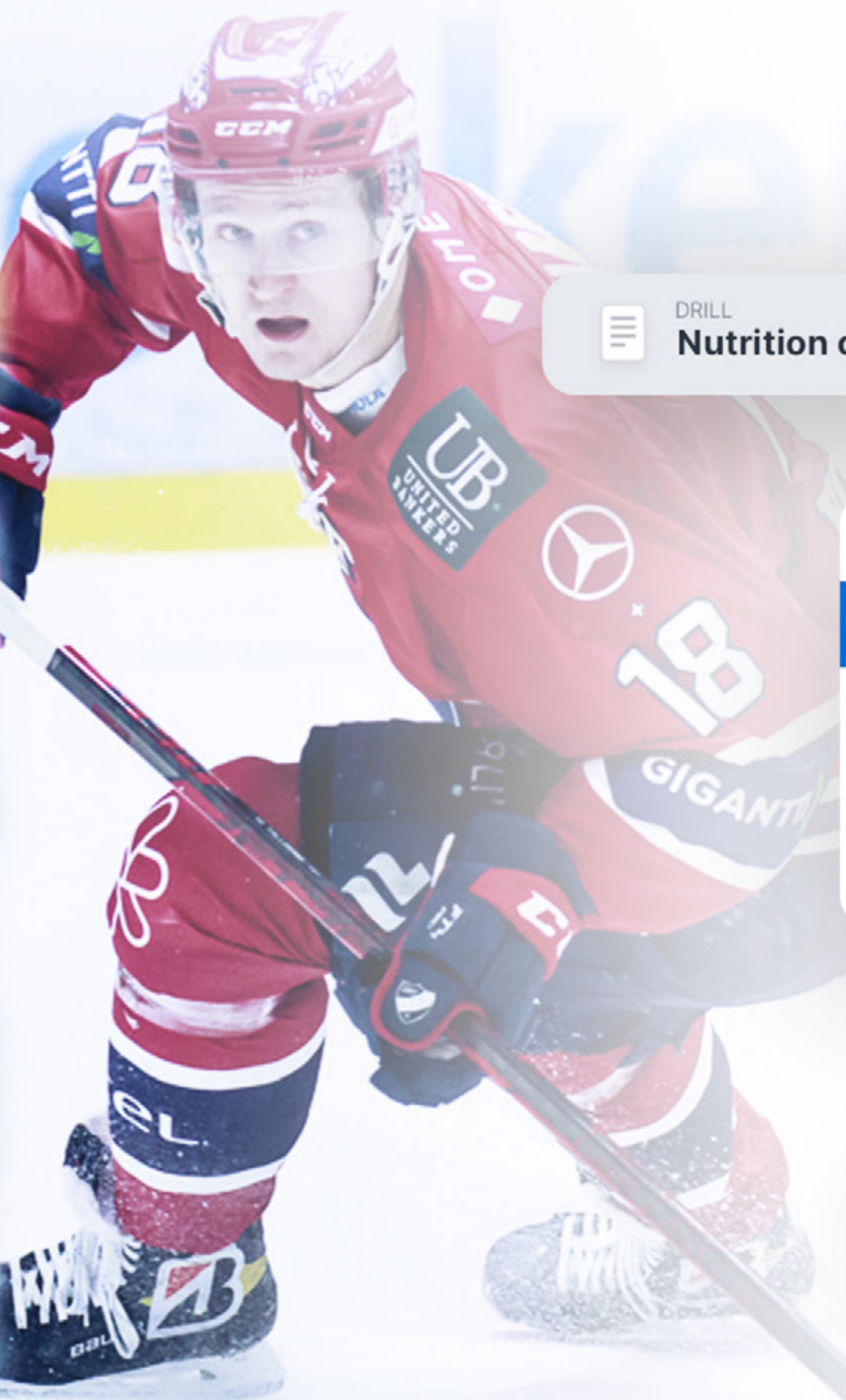


## Analýzy

Rozebírejte vaše výkony v tréninku i v utkáních. Dávejte hráčům reálnou zpětnou vazbu.







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

Will do, coach!

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

Coach's game agenda!

Hey! 📅 ⚽

# Komunikace

Udržte všechnu komunikaci s trenéry a hráči na jednom místě.



# Knihovny

Vytvářejte si knihovny s vlastním know-how.

**Mix Drills**

Click to set headline

Mix drills are individual player development drills that focus on mixing many offensive skills at one time. Shooting, forework, 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.

**Swedish 5-Pass & Shot Drill**

**Setup:**

1. On whistle, first player from each diagonal line leaves without a puck (only one line shown here to keep the diagram simple)
2. First player skates across the blue line, receives a pass from the second player of the opposite line, then touch-passes it back
3. After passing it back, he or she loops around the top of the center-ice circle, receives a pass from the same line he or she left from, then touch-passes it back
4. After the second touch pass, player loops out wide, opens up as an outlet pass, receives another pass from the same line he/she left from, and attacks 1 on 0

**Coaching Points:**

The Swedish 5-Pass & Shot drill is a great way to work on some of the passing and skating patterns used in regroups. This is a more advanced drill, so make sure you have the right group for it before giving it a try.

**5 vs 5, 4 lines**

**Setup:**

This is a full ice 1 on 1 hockey drill where you place a line of forwards in opposite corners and defense in opposite corners. The pucks are with the defense lines.

One forward should be placed along the boards at the red line to start the drill (see diagram).

On the whistle the first defender from the defense lines makes a pass across the ice to the first forward and skates straight up into the neutral zone to take on the 1 on 1 from the other end.

The forwards will receive the pass, make a pass to the stationary forward at the red line, receive a pass back, and attack the defense from the other end.

After they attack the net then they come back to the neutral zone to be the stationary player that makes the "bum" back to the forward. Once both players are in position the coach blows the whistle and the drill is repeated.

**Coaching Points:**

Hard tape to tape passes to start the drill.

Forwards that are attacking should get off the wall so they have more options when attacking defense.

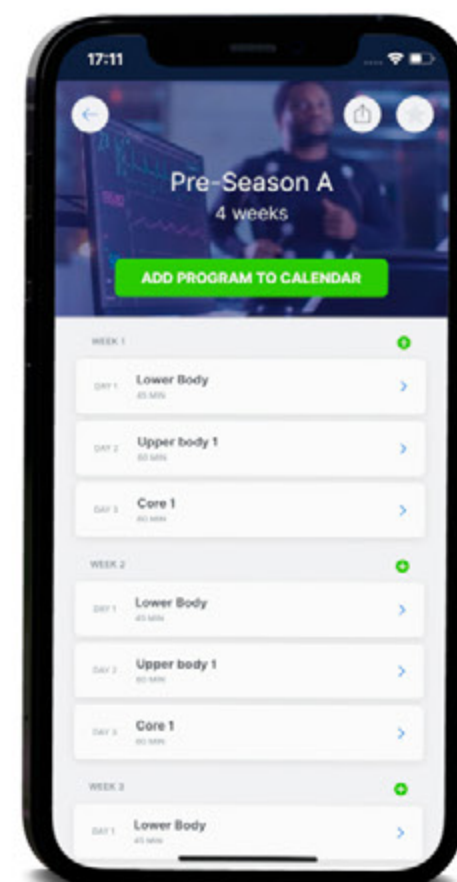
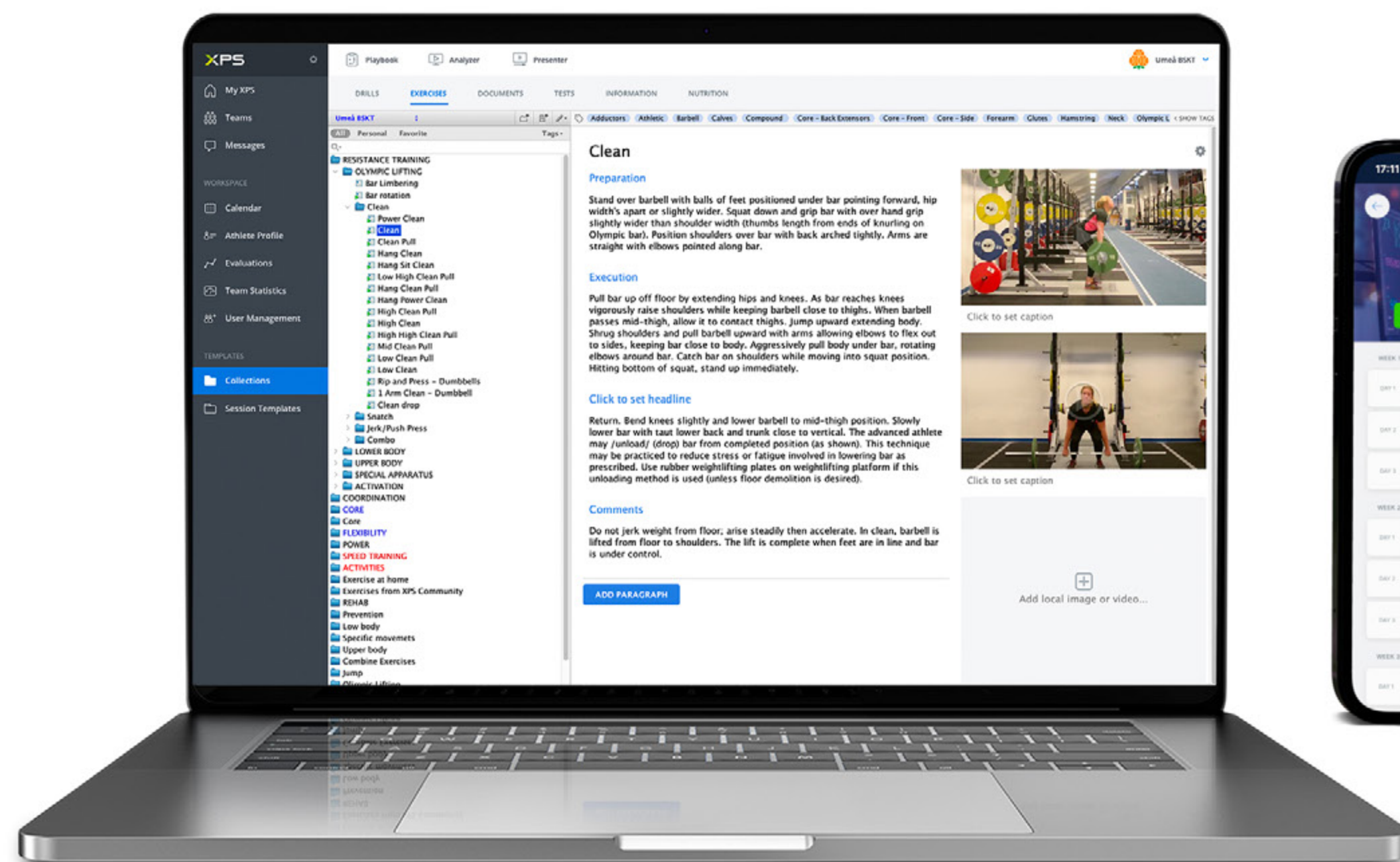
Defense needs to re-take as much ice as possible before transitioning and taking the 1 on 1.

Defense should transition to the middle of the ice.



# Kondiční knihovna

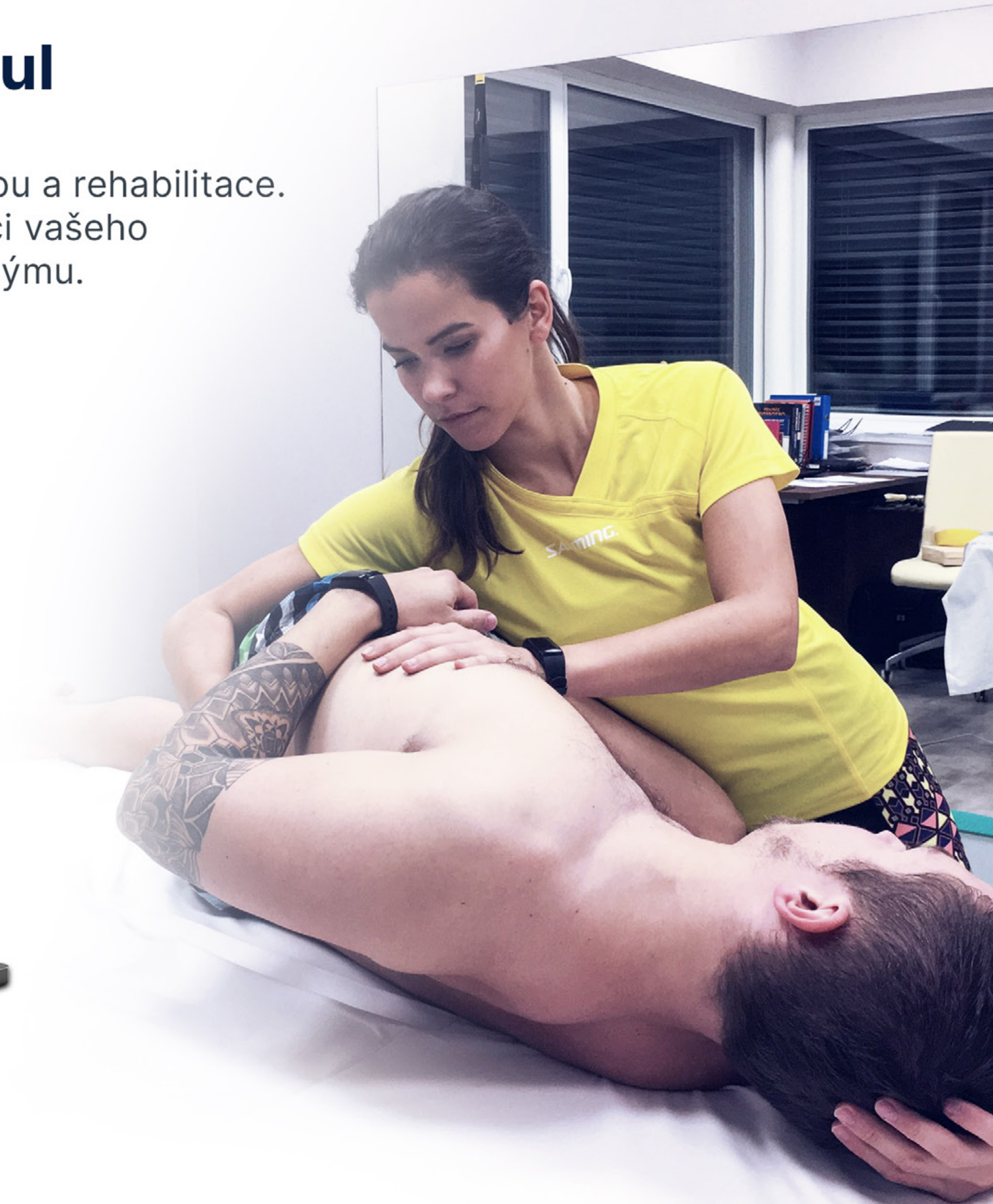
Tisíce individuálních cviků vašim sportovcům pomohou s jejich rozvojem.





# Zdravotní modul

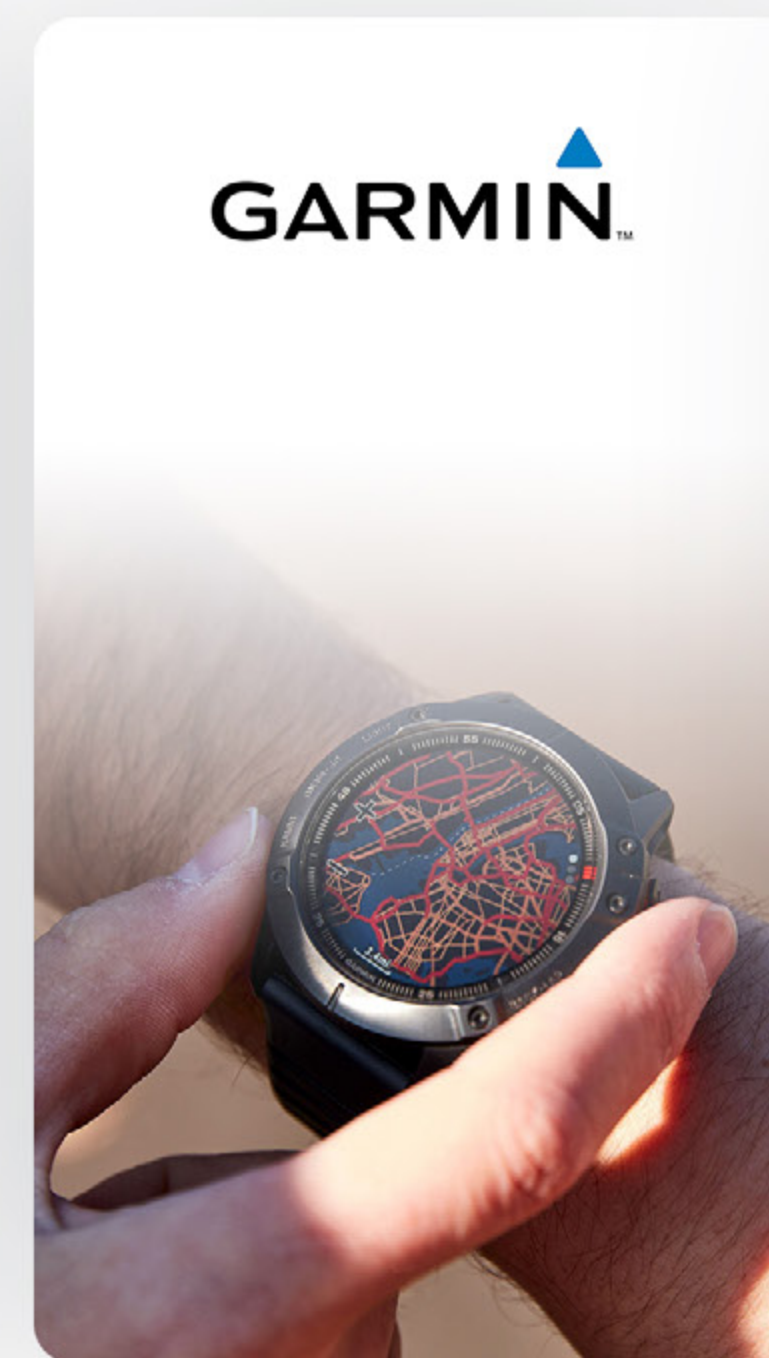
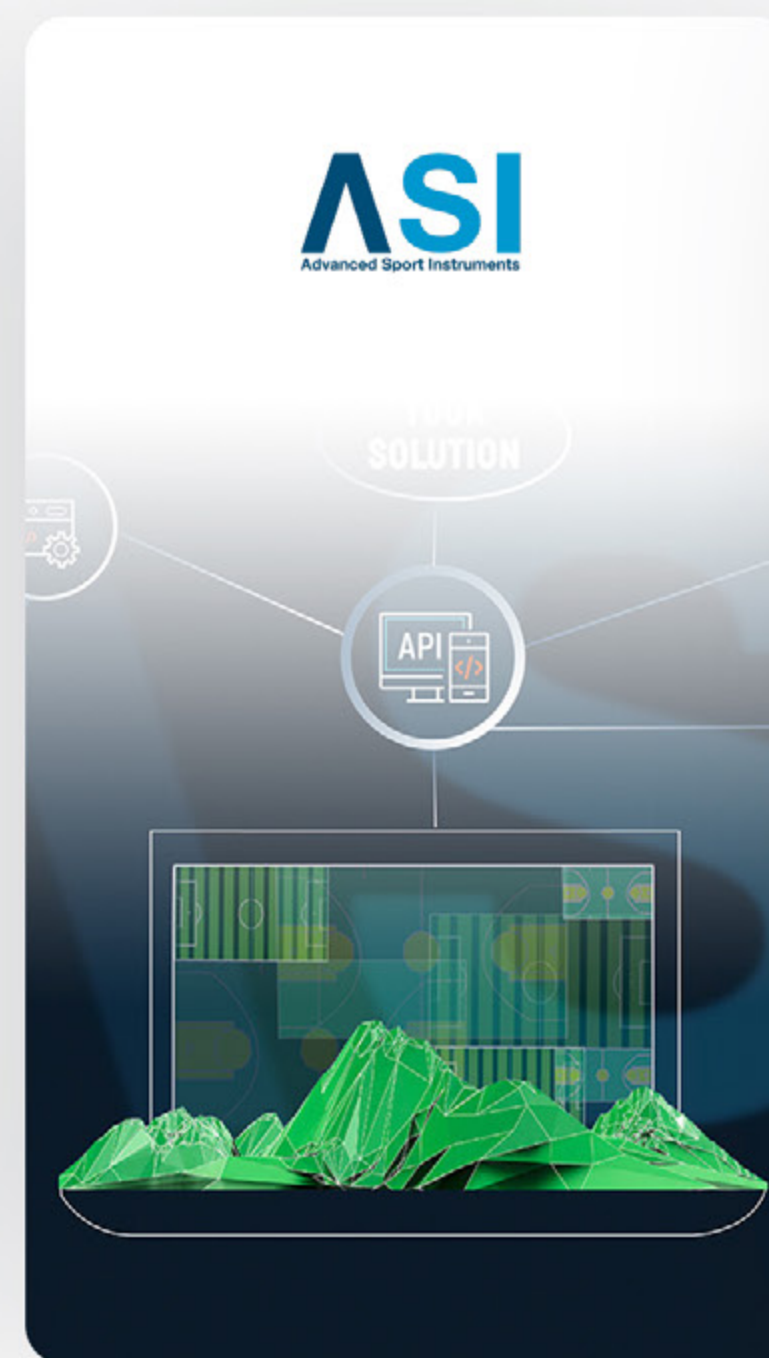
Evidujte zranění a nemoci, plánujte léčbu a rehabilitace.  
Mějte pod kontrolou komunikaci vašeho  
zdravotního a trenérského týmu.





# XPS Spolupracuje


Propojte XPS s dalšími platformami díky API.



**XPS** network

**Více než 20  
aktuálních  
propojení**

Každý měsíc další  
nová propojení





# XPS Partnerské svazy

 <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

Jsme  
ve světě.



33 jazyků

92 zemí



57 sportů



2000 klubů



30.000 trenérů



120.000 sportovců





**John Welch**

Los Angeles Clippers

“Nemůže odejít do basketbalového nebe, pokud jste nepoužívali XPS Network.”



**Karel Poborský**

Czech Football Association

“XPS je klíčovým prvkem plánování a analyzování tréninkového procesu Regionálních fotbalových akademií.”



**Kasper Hjulmand**

Denmark Football Team

“XPS vám pomáhá dělat věci vlastní cestou. Jednoduše nebo do nejmenšího detailu.”



**Boris Balibrea**

Sweden Basketball

“XPS je perfektní pomocník pro ty trenérské týmy, které chtějí pracovat profesionálně.”

**Bud'te v dobré  
společnosti.**



**Elísabet Gunnarsdóttir**

Kristianstads DFF

“XPS se během krátkého času stane vaším dvojčetem. Stanete se závislími.”



**Filip Jícha**

THW Kiel

“Strávím 80% času s trenérem s XPS.”



**Joonas Naava**

EräViikingit

“V podstatě vše s našimi týmy řešíme v XPS Network.”



**Olli-Pekka Yrjänheikki**

Jokerit Helsinki

“XPS pomáhá trenérům posunout jejich práci a udělá jim život jednodušší, to jim žádný jiný software nenabídne.”





## Agust Thorkelsson

Founder & CEO Sideline Sports

„Věříme, že v jednoduchosti je síla. Využití dat máte díky XPS na dosah ruky. Naše priority byly při práci vždy stejné: Poskytovat skvělé služby, vytvářet nejlepší produkty založené na sportovních datech a bavit se sportem! Pro naše trenéry a sportovní týmy po celém světě je XPS Network jako maják - pomáhá jim se orientovat!“

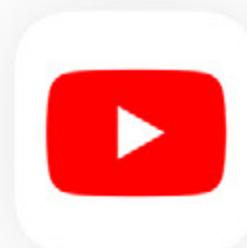
## Kdo jsou Sideline Sports?

Společnost Sideline Sports, založená v roce 2001, začala s týmem tří lidí. Nyní jsme společnost s víc než 30 zaměstnanci a spolupracujeme s více než 2 000 kluby a sportovními týmy v 92 zemích. Zajišťujeme jednodušší fungování trenérů a týmů, těžíme z efektivní komunikace s trenéry a umíme usnadnit přístup ke klíčovým datům trénování, která podpoří vaše rozhodování.

Náš hlavní produkt, XPS Network, si získal dlouhodobou důvěru tisíců zákazníků, včetně těch největších ale i nejmenších sportovních klubů a organizací na světě. Jsme hrdí na náš produkt a i nadále chceme zvyšovat jeho kvalitu. Cílem je vytvářet a poskytovat špičkový a snadno použitelný software pro trenéry v každém sportu po celém světě. Přidejte se k nám na této cestě! Cítíme, že teprve začínáme.

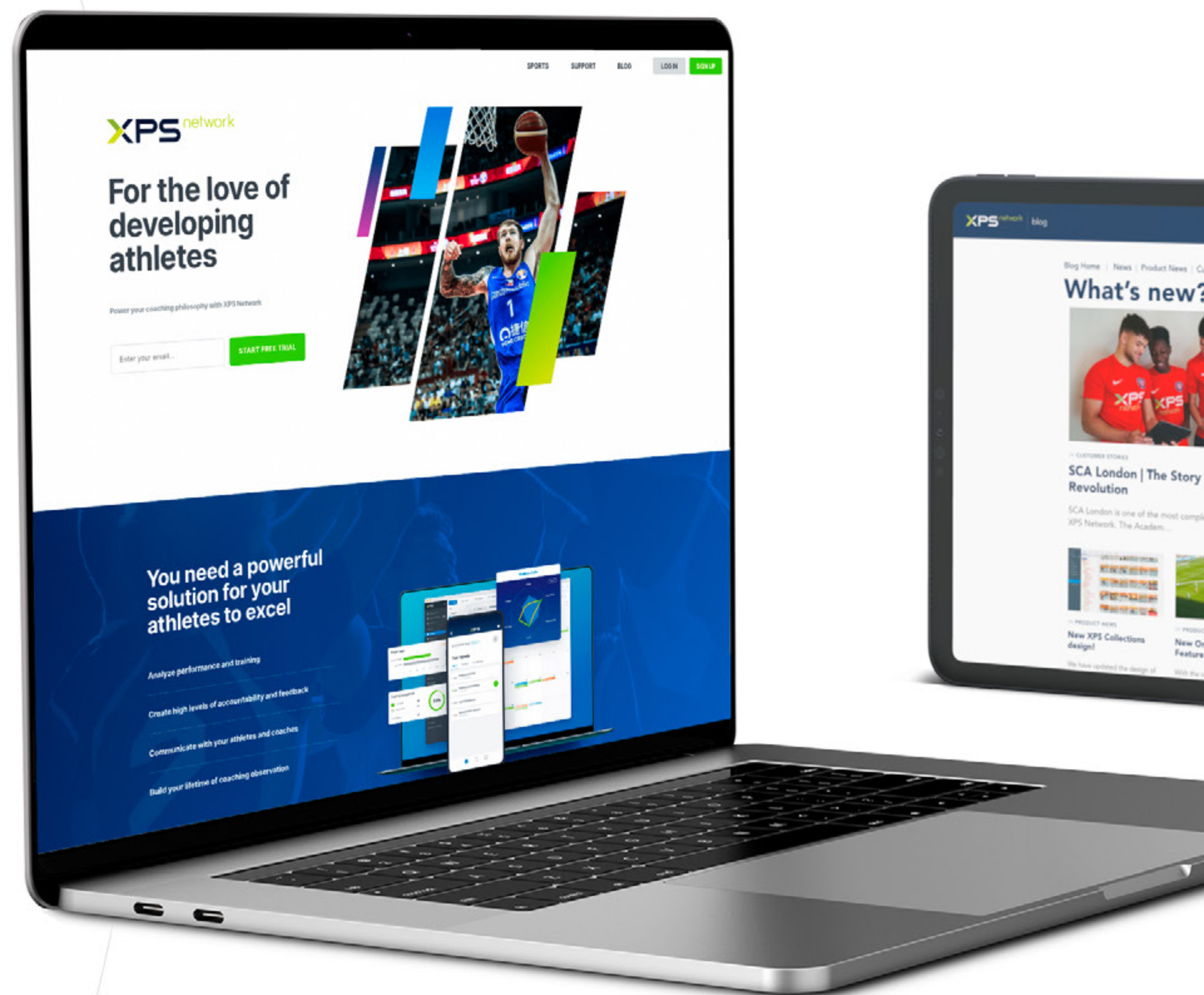


Sledujte **XPS**

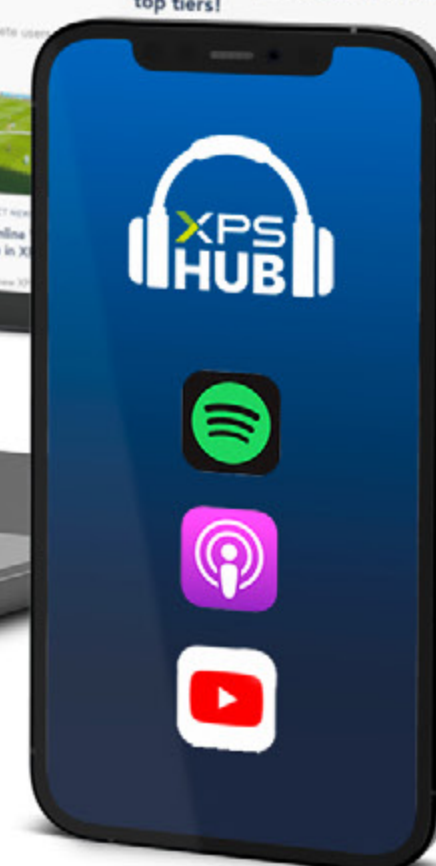


[www.sidelinesports.com](http://www.sidelinesports.com)

Web



Blog



Podcast



XPS network

Vždy s vámi.







Bud'te vždy o krok před vaší konkurencí.