



EXTRA TIME

Kraków 05.01.2013

www.extratime.tvp.pl

Znajdź się
w naszych
czasach



Autorzy

- **Pomysłodawca serwisu:** Piotr Michałowski
- **Koordynator PZPN** Tomasz Zabielski
- **Nadzór merytoryczny (zespół PZPN):** Tomasz Zabielski, Robert Graf, Leszek Cicirko, Marcin Dorna, Dariusz Gęsior
- **Redakcja:** Tomasz Fiłonik, Piotr Michałowski, Tomasz Zabielski
- **Zdjęcia:** Tomasz Cedro, Piotr Pytel, Piotr Michałowski
- **Montaż:** Tomasz Brzuski





OPIS SERWISU EXTRA TIME

EXTRA TIME to serwis edukacyjny stworzony z myślą o młodych adeptach piłki nożnej, którzy poszukują informacji jak dość ciężką pracą do światowej elity piłkarzy.

Stworzony przez:



przy współpracy z





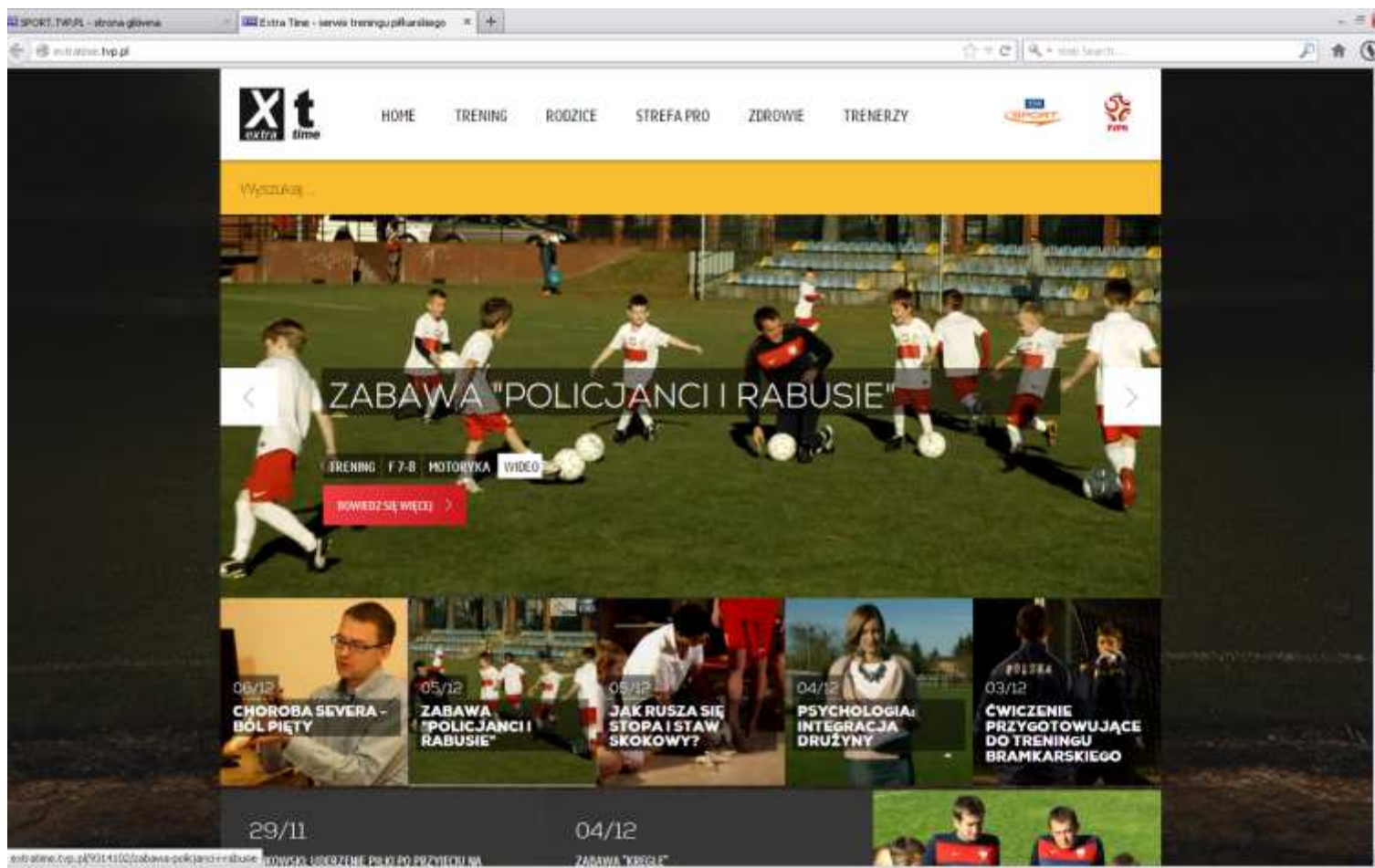
TREŚCI W SERWISIE

- **TRENINGI:** materiały wideo stworzone przez profesjonalnych trenerów, przedstawiający nowoczesny program treningowy. Materiały są dodatkowo podzielone według kategorii wiekowych.
- **ZDROWIE:** porady w formie wideo stworzone przez lekarzy, fizjoterapeutów najlepszej polskiej kliniki sportowej CAROLINA MEDICAL CENTER. Nie zabraknie porad dotyczących diety.
- **TRENERZY:** sekcja zawierająca materiały edukacyjne w formie wideo i konspektów zajęć dla trenerów.
- **RODZICE:** porady w formie obszernych artykułów czy materiałów wideo dla Rodziców na co zwrócić uwagę w prawidłowym rozwoju dziecka czy jak motywować do treningu.





EXTRA TIME: STRONA GŁÓWA

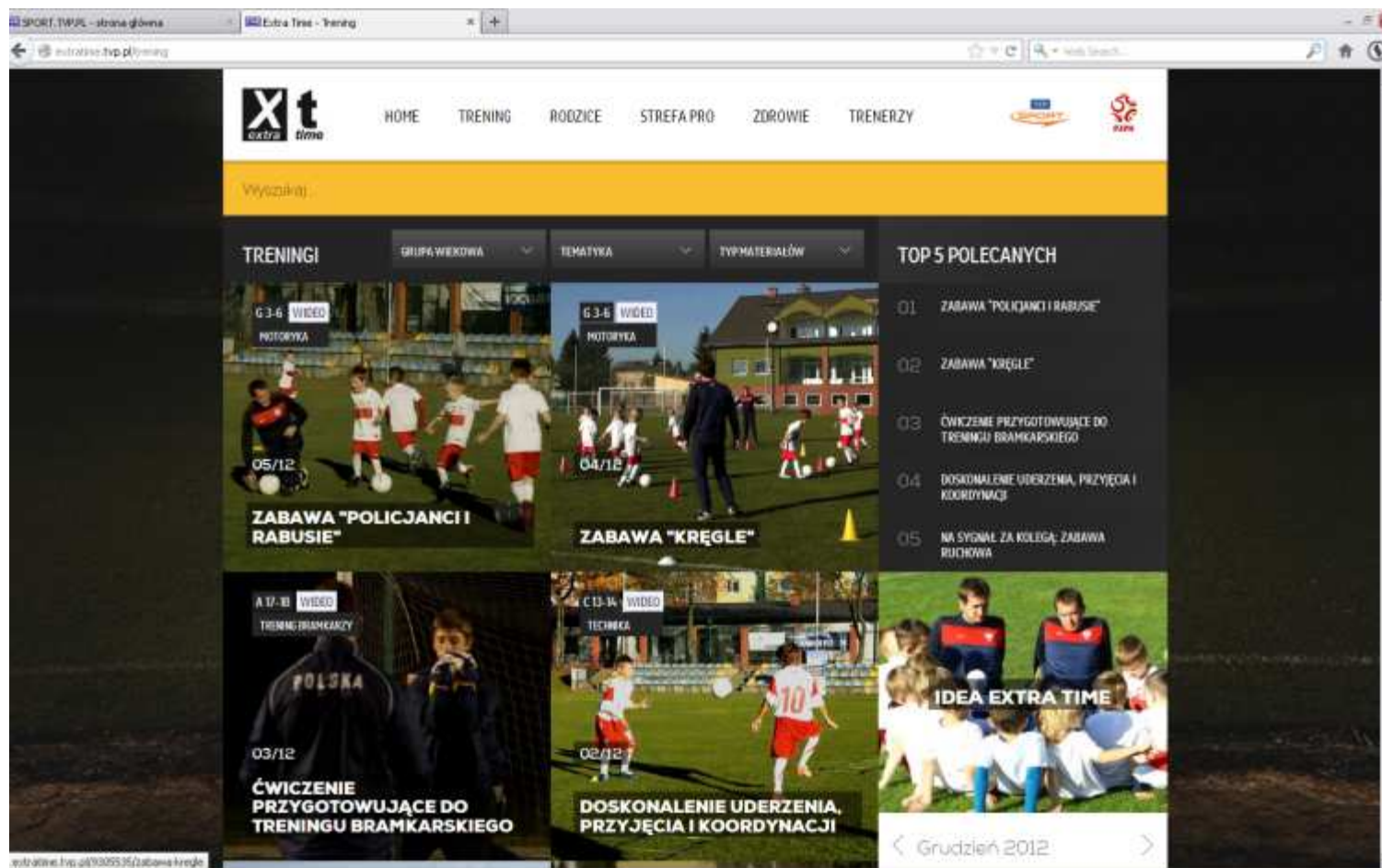


Znajdź się
w naszych
czasach





EXTRA TIME: TRENINGI



The screenshot shows the website interface for 'Extra Time: Treningi'. At the top, there is a navigation menu with links: HOME, TRENING, RODZICE, STREFA PRO, ZDROWIE, and TRENERZY. Below the menu is a search bar with the text 'Wyszukaj...'. The main content area is divided into several sections:

- TRENINGI**: A grid of training videos with filters for 'GRUPA WIEKOWA', 'TEMATYKA', and 'TYP MATERIAŁÓW'. The videos shown are:
 - ZABAWA "POLICJANCI I RABUSIE"**: 05/12, 6-8, MOTORYKA
 - ZABAWA "KRĘGLE"**: 04/12, 6-8, MOTORYKA
 - ĆWICZENIE PRZYGOTOWUJĄCE DO TRENINGU BRAMKARSKIEGO**: 03/12, A 17-18, TRENING BRAMKARZY
 - DOSKONALENIE UDERZENIA, PRZYJĘCIA I KOORDYNACJI**: 02/12, C 13-14, TECHNIKA
- TOP 5 POLECANYCH**: A list of recommended videos:
 01. ZABAWA "POLICJANCI I RABUSIE"
 02. ZABAWA "KRĘGLE"
 03. ĆWICZENIE PRZYGOTOWUJĄCE DO TRENINGU BRAMKARSKIEGO
 04. DOSKONALENIE UDERZENIA, PRZYJĘCIA I KOORDYNACJI
 05. NA SYGNAŁ ZA KOLEGĄ: ZABAWA RUCHOWA
- IDEA EXTRA TIME**: A section showing a group of children sitting on the grass.
- Grudzień 2012**: A navigation arrow indicating the current month.

Znajdź się
w naszych
czasach





EXTRA TIME: STREFA PRO



SPORT.TVP.PL - strona główna | Extra Time - Jankowski uderzenie piłki p... | serwis samochodowy sroda - Mapy Google | Auto Blak

extratime.tvp.pl/1023180/maciej-jankowski-uderzenie-pilki-po-przyjeciu-na-klatce-piersiowej

HOME TRENING RODZICE STREFA PRO ZDROWIE TRENERZY

Wyszukaj

Maciej Jankowski
napastnik Ruchu Chorzów

Xt
extra time

JANKOWSKI: UDERZENIE PIŁKI PO PRZYJĘCIU NA

0 0 0

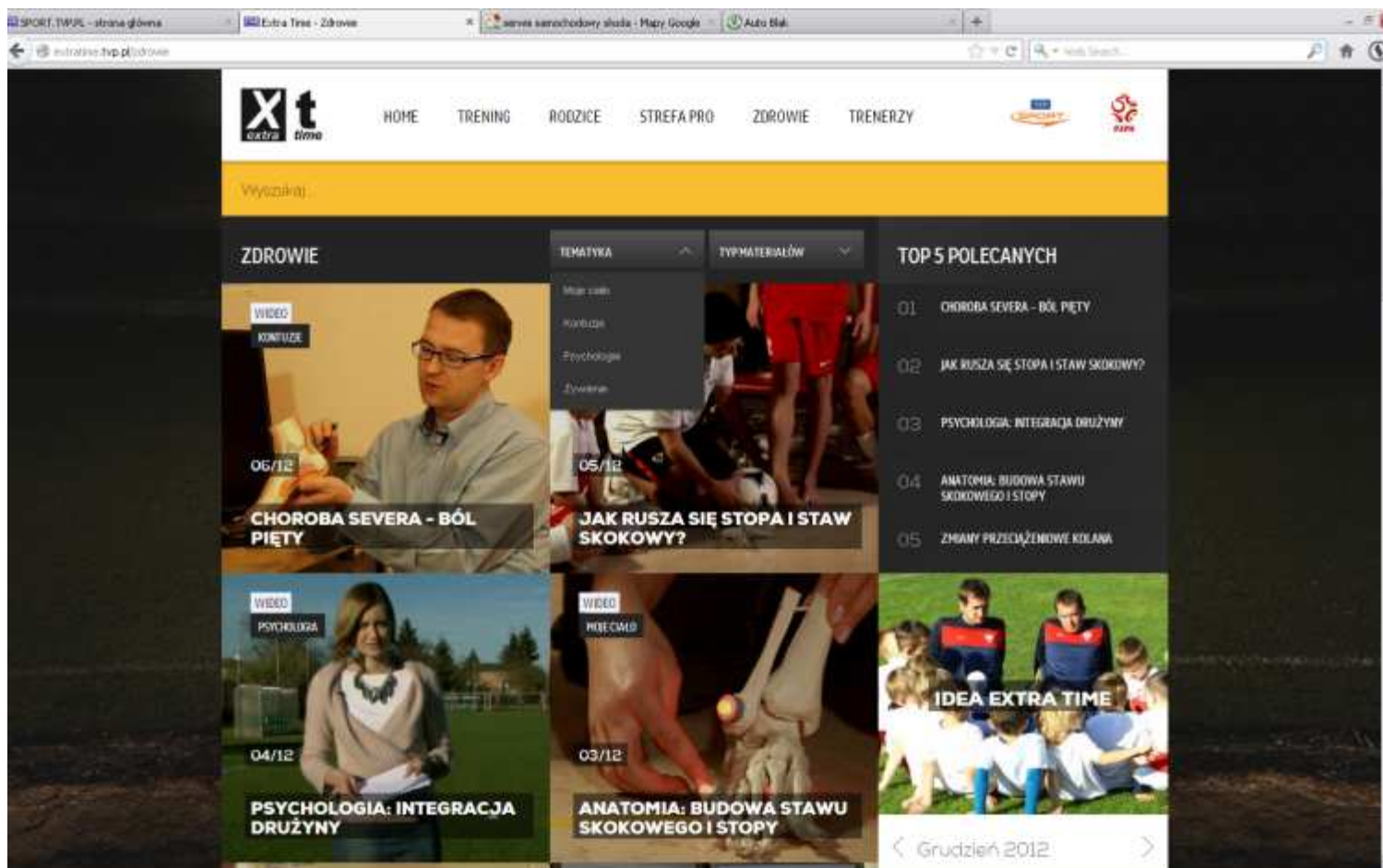
Lubię to! Twetnij Udostępnij

Znajdź się
w naszych
czasach





EXTRA TIME: ZDROWIE



The screenshot shows the website interface for 'Extra Time: Zdrowie'. The navigation bar includes 'HOME', 'TRENING', 'RODZICE', 'STREFA PRO', 'ZDROWIE', and 'TRENERZY'. The main content area is divided into several sections:

- ZDROWIE**: A central section with a search bar and a grid of video thumbnails. The thumbnails include:
 - CHOROBA SEVERA - BÓL PIĘTY** (06/12)
 - JAK RUSZA SIĘ STOPA I STAW SKOKOWY?** (05/12)
 - PSYCHOLOGIA: INTEGRACJA DRUŻYNY** (04/12)
 - ANATOMIA: BUDOWA STAWU SKOKOWEGO I STOPY** (03/12)
- TOP 5 POLECANYCH**: A list of recommended content:
 - CHOROBA SEVERA - BÓL PIĘTY
 - JAK RUSZA SIĘ STOPA I STAW SKOKOWY?
 - PSYCHOLOGIA: INTEGRACJA DRUŻYNY
 - ANATOMIA: BUDOWA STAWU SKOKOWEGO I STOPY
 - ZMIAMY PRZECIĄŻENIE KOLANA
- IDEA EXTRA TIME**: A section featuring a group of people sitting on the grass.

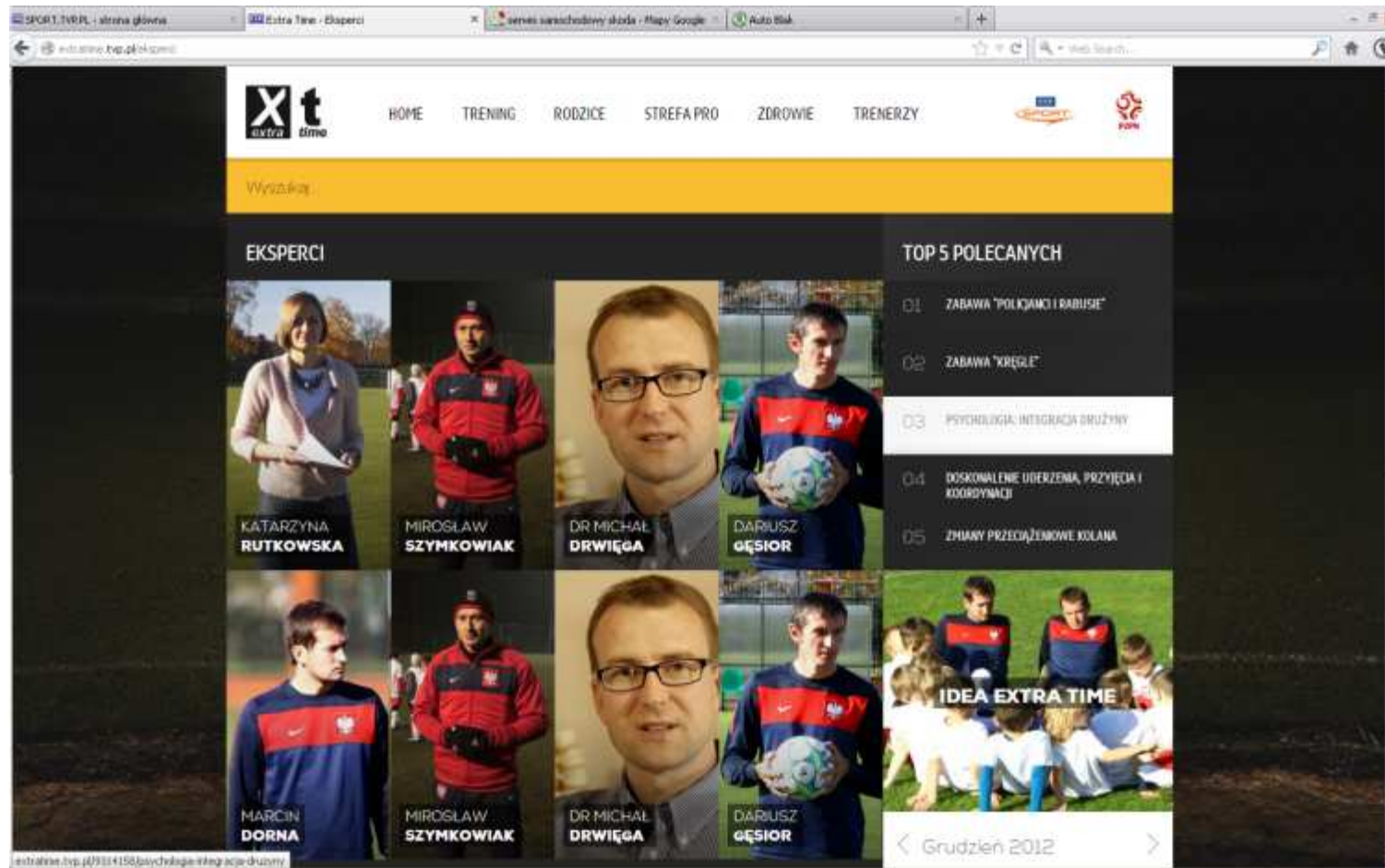
At the bottom of the page, there is a navigation arrow and the text 'Grudzień 2012'.

Znajdź się
w naszych
czasach





EXTRA TIME: EKSPERCI



The screenshot shows the website 'EXTRA TIME: EKSPERCI' with a navigation menu (HOME, TRENING, RODZICE, STREFA PRO, ZDROWIE, TRENERZY) and a search bar. The main content is divided into two columns: 'EKSPERCI' and 'TOP 5 POLECANYCH'. The 'EKSPERCI' section features a grid of expert portraits with their names: KATARZYNA RUTKOWSKA, MIROSLAW SZYMKOWIAK, DR MICHAŁ DRWIĘGA, and DARIUSZ GĘSIOR. The 'TOP 5 POLECANYCH' section lists five topics: 01. ZABAWA 'POLKIANKI I RABUSI', 02. ZABAWA 'KREGLE', 03. PSYCHOLOGIA, INTEGRACJA DRUŻYNY, 04. DOSKONALENIE UDERZENIA, PRZYJĘCIA I KOORDYNACJI, and 05. ZMIANY PRZECIĄŻENIOWE KOLANA. A 'Grudzień 2012' navigation bar is at the bottom.

Znajdź się
w naszych
czasach





EXTRA TIME: TRENERZY



The screenshot shows a web browser window displaying a video player. The browser tabs include 'SPGR1.TVP.PL - strona główna', 'Extra Time - Odprowa przed treningiem -', 'serwis samochodowy skoda - Mapy Google', and 'Auto Blak'. The address bar shows 'http://xtr.time.tvp.pl/3263047/wideo-doma-o-odprawie-przed-treningiem'. The website header features the 'xtr time' logo and navigation links: HOME, TRENING, RODZICE, STREFA PRO, ZDROWIE, and TRENERZY. There are also logos for TVP and PZPN. A search bar with the text 'Wyszukaj' is visible. The video content shows a male coach in a white polo shirt with a PZPN logo, standing in front of a group of children in red jerseys. He is pointing towards a projection screen that displays a diagram titled 'DEFENSYWNY POMOCNIK' with a central figure and surrounding arrows. The video player interface includes a progress bar, a play button, and social media sharing options for Facebook, Twitter, and YouTube.

Znajdź się
w naszych
czasach





EXTRA TIME: VIDEO



SPGR1.TVR.PL - strona główna

Extra Time - Doskonalenie uderzenia, prz...

serwis satelitarny skłoda - Mapy Google

Auto Blak

www.sport.tvp.pl/9110267/doskonalenie-uderzenia-przyjecia-i-koordynacji

Wyszukaj...

HOME TRENINGI RODZICE STREFA PRO ZDROWIE TRENERZY

Wideo: DOSKONALENIE UDERZENIA, PRZYJĘCIA I KOORDYNACJI

4:1 0 0

Lubię to! Tweetuj Udostępnij

Korzystanie z siły podczas spotkań futbolu zachwyła. Wiele z tych zagrożeń pojawia się w młodości, Ty również możesz je opanować. Porada w tym ćwiczeniu: doskonalenie przyjęcia, uderzenia i koordynacji.

Wideo: zagrania siły piłki stopą, a także kopnięć nożem. Ćwiczenia zaprezentowane przez

Znajdź się
w naszych
czasach





POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ I Z TELEWIZJA POLSKA S.A.

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY

Tomasz Zabielski

Koordinator Programu Grassroots w Polsce

Znajdź się
w naszych
czasach

