

6. Kolmiot

Sisäsyryllä ristiin, sisäsyryllä ristiin, pohjalla haltuun...
Sama toiseen suuntaan



3000 kosketusta
6000 kosketusta
9000 kosketusta
12 000 kosketusta

"Jos haluaa tulla hyväksi jalkapalloilijaksi tai urheilijaksi ylipäänsä, se vaatii valtavasti harjoittelua ja työntekoa."

-Jari Litmanen-



3000
6000
9000
12 000
kosketusta palloon

Pelaajan nimi: _____

Laita rasti ruutuun kun olet koskenut harjoitteessa 50 kertaa palloon.
Tee kaikki harjoitteita, ei pelkästään yhtä, mutta aloita aina harjoitteista 1-3.
Pyydä aina joskus vanhempia seuraamaan harjoitteita.
Tee harjoitteet kunnolla, älä fuskaa. Huijaat vain itseäsi!

1. Sisäsyryllä

Vuorotellen sisäsyryllä sivulta sivulle



3000 kosketusta
6000 kosketusta
9000 kosketusta
12 000 kosketusta

2. Kosketukset pohjalla
Vuorotellen kosketus pohjalla



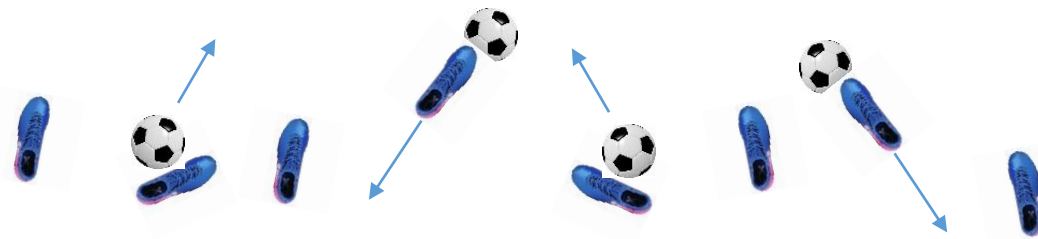
	3000 kosketusta	
	6000 kosketusta	
	9000 kosketusta	
	12 000 kosketusta	

3. Pohjalla rullaus
Vuorotellen pohjalla sivulta sivulle



	3000 kosketusta	
	6000 kosketusta	
	9000 kosketusta	
	12 000 kosketusta	

4. Eteen vuorotellen
Sisäsyryllä ulos, pohjalla haltuun, Sisäsyryllä ulos...



	3000 kosketusta	
	6000 kosketusta	
	9000 kosketusta	
	12 000 kosketusta	

5. Tiimalasi
Sisäsyryllä ristiin, pohjalla haltuun, sisäsyryllä ristiin



	3000 kosketusta	
	6000 kosketusta	
	9000 kosketusta	
	12 000 kosketusta	