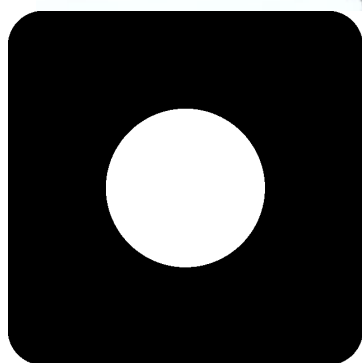


INSTICK

- Driv boll-passa in i PAL
- Gör ett medtag åt höger
- Passa in den vinklade PAL
- Löp runt "försvararen" PAL
- Avsluta med skott på mål

- + "Försvararens" position kan enkelt ändras för att öka utmaningen.
- +Försök att uppnå 1 touch genom hela övningen
- +Växla mellan höger och vänster fot
- +Öka tempot efter hand



PAL™

PRACTISEANDLEARN