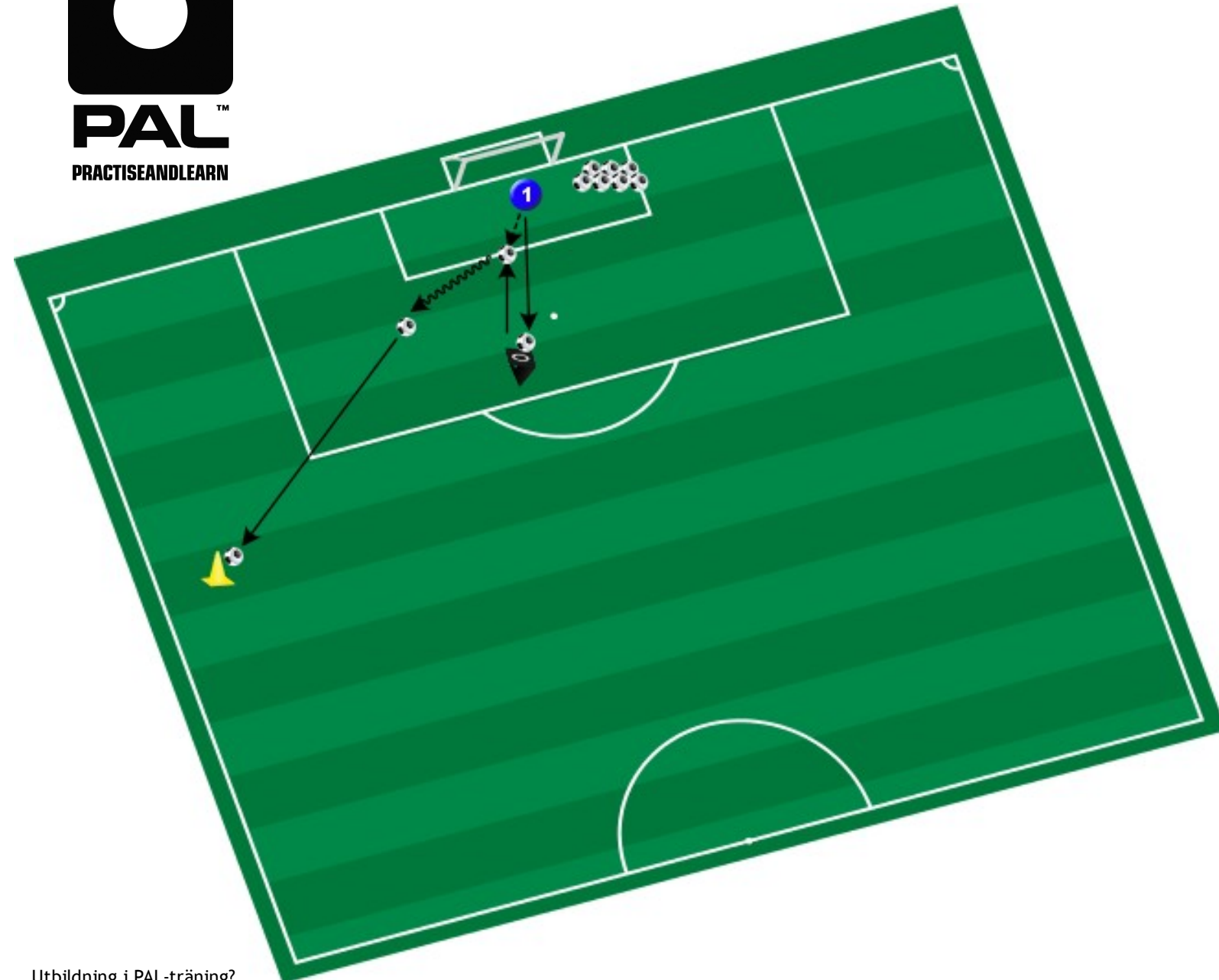


**Organisation:** 1 PAL Original, 15 fotbollar, 1 Kona.

**Utförande:** Driv fram. Inspel i PAL Original volley. Upp och plocka boll i luft. Förflyttning mot vänstra straffområdeskryss. Utkast mot kona.

**Varianter:** 1. Båda fötterna.

**Tips:** 1. För att försvåra och förenkla: Ta bort eller lägg till medtag/mottag. Öka eller minska avstånden. 2. Använd ett mål som bolluppsamlare. 3. Genom att lägga något (ex. 5 PAL Cones på hög) under PAL Original volley kan du förändra bollbanan.

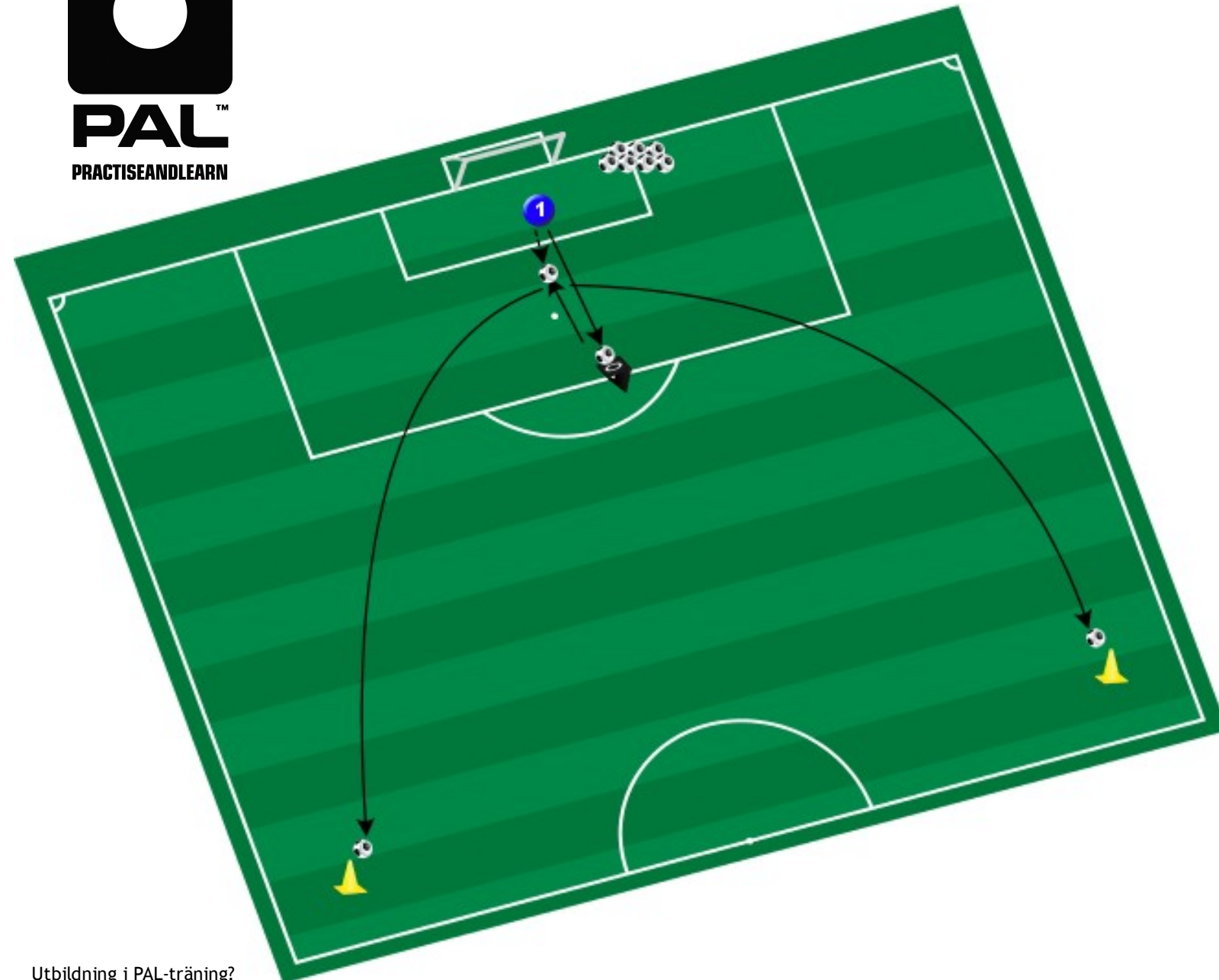


**Organisation:** 1 PAL Original, 15 fotbollar, 1 Kona.

**Utförande:** Driv fram. Inspel i PAL Original. Medtag. Driv några meter. Passning mot kona.

**Varianter:** 1. Båda fötterna.

**Tips:** 1. För att försvåra och förenkla: Ta bort eller lägg till medtag/mottag. Öka eller minska avstånden. 2. Använd ett mål som bolluppsamlare.

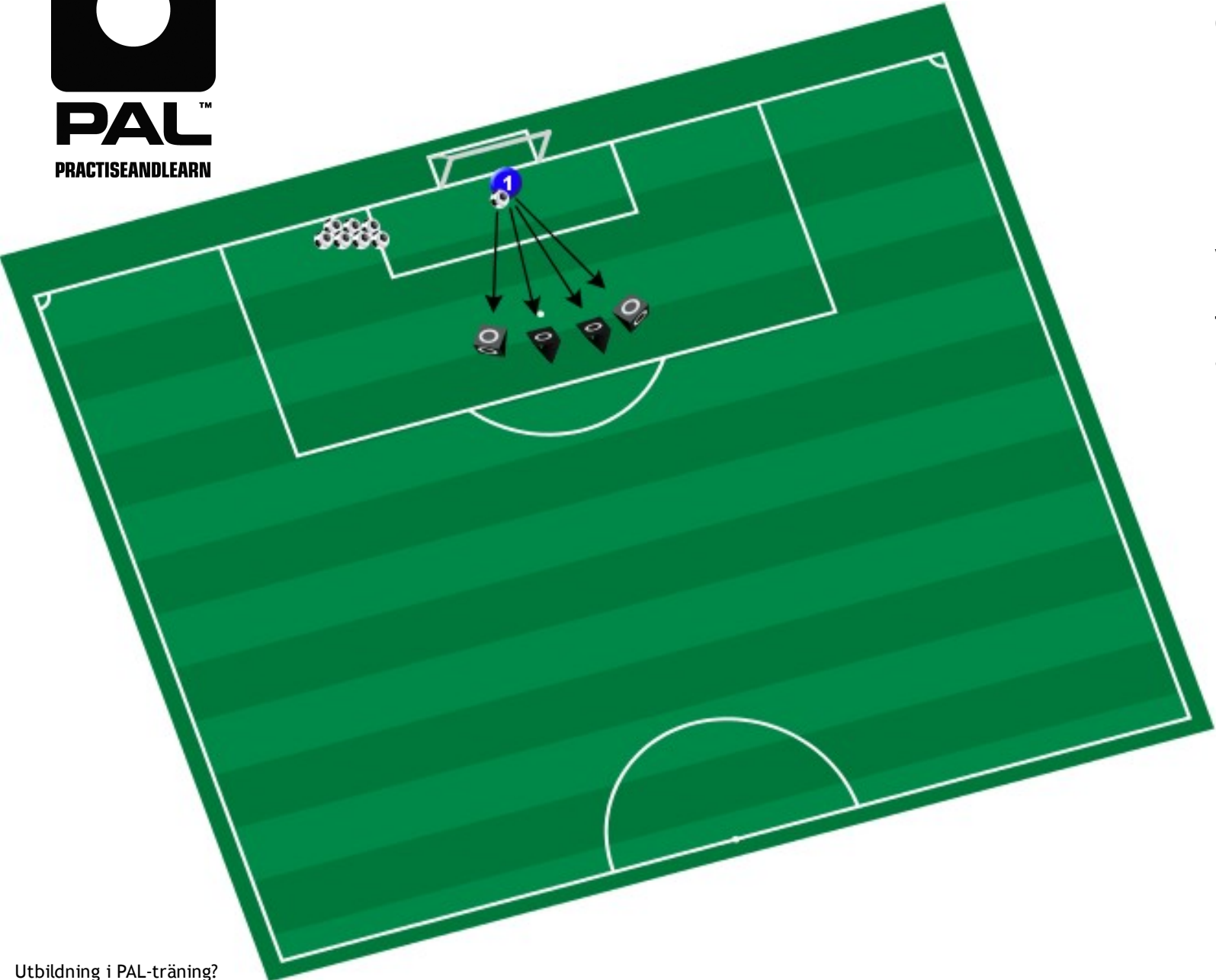


**Organisation:** 1 PAL Original, 15 fotbollar, 2 Kona.

**Utförande:** Driv fram. Inspel i PAL Original. Direktpass i luft mot kona.

**Varianter:** 1. Båda fötterna.

**Tips:** 1. För att försvåra och förenkla: Ta bort eller lägg till medtag/mottag. Öka eller minska avstånden. 2. Använd ett mål som bolluppsamlare.



**Organisation:** 4 PAL Original, 15 fotbollar.

**Utförande:** Driv fram. Inspel i någon av PAL Original. Rädda rekylen.

**Varianter:** 1. Båda fötterna.

**Tips:** Öka eller minska avstånden. 3. Genom att lägga något (ex. 5 PAL Cones på hög) under PAL Original volley kan du förändra bollbanan.