



RAUFOSS FOTBALL

OBOS-CAMP 2023 - UKEPLAN



MANDAG 19. JUNI ANGREP OVERTALL MENTALT TEMA: POSITIV	TIRSDAG 20. JUNI FORSVAR LIKETALL MENTALT TEMA: FOKUS	ONSDAG 21. JUNI ANGREP UNDERTALL MENTALT TEMA: AKSEPTERE STREV	TORSdag 22. JUNI ANGREP LIKETALL MENTALT TEMA: ÅPEN OG NYSGJERRIG	FREDAG 23. JUNI TURNERING MENTALT TEMA: FOTBALL ER GØY
09:30 – Registrering og oppmøte Utdeling av baller og t-skjorter	09:45 – Oppmøte på hovedtribunen på Nammo Stadion	09:45 – Oppmøte på hovedtribunen på Nammo Stadion	09:45 – Oppmøte på hovedtribunen på Nammo Stadion	09:45 – Oppmøte på hovedtribunen på Nammo Stadion
10:00 – Økt 1 Deløvelser og tilpasset spill	10:00 – Økt 1 Deløvelser og tilpasset spill	10:00 – Økt 1 Deløvelser og tilpasset spill	10:00 – Økt 1 Deløvelser og tilpasset spill	10:00 – Økt 1 Turnering
11:30 – Lunsj	11:30 – Lunsj	11:00 – Lunsj (7-10 år) 11:15 – Lunsj (11-14 år) 12:00 – Verditime (11-14 år)	11:00 – Lunsj (11-14 år) 11:15 – Lunsj (7-10 år) 12:00 – Verditime (7-10 år)	11:30 – Lunsj
12:30 – Økt 2 Kamper med fokus på tema	12:30 – Økt 2 Kamper med fokus på tema	11:30-14:00 – TOTENBADET (7-10 år) 12:45 – Økt 2 Kamper med fokus på tema (11-14 år)	11:30-14:00 – TOTENBADET (11-14 år) 12:30 – Økt 2 Kamper med fokus på tema (7-10 år)	12:30 – Økt 2 Turnering forts.
14:00 – Oppsummering og slutt	14:00 – Oppsummering og slutt	14:00 – Oppsummering og slutt (11-14 år) 14:00-14:30 – Henting og avslutning Totenbadet (7-10 år)	14:00 – Oppsummering og slutt (7-10år) 14:00-14:30 – Henting og avslutning Totenbadet (11-14 år)	14:00 – Oppsummering og slutt