

# OBOS høst camp 2023



## Mandag 2/10-2023, Oppmøte på VIP`n

09.00-10.45: Trening Consto – Pasningsspill (hardhet i pasning – Orientering – medtak)

10.45-11.30: Lunsj

11.30-12.30: Skadeforebygging / fysisk trening

12.30-12.45: Pause

12.45-14.00: Trening Consto -Spill øvelser

## Tirsdag 3/10, Oppmøte på VIP`n

09.00-10.45: Trening Consto

10.45- 11.30 Lunsj

11.30 -12.30: Se A-trening

12.30-12.45: Pause

12.45 -14.00: Trening Consto – Spill/øvelser

## Onsdag 4/10, Oppmøte på VIP`n

09.00- 10.45: Trening Consto - Scoringstrening (skudd – innlegg + scoring + føring skudd)

10.45 -1.130: Lunsj

11.30 -12.30: Mental trening

12.30-12.45: Pause

12.45-14.00: Trening Consto – Spill/øvelser

**Kontakt info.:** Bjørn Petter Ingebretsen, 95024491, [bp@mif.no](mailto:bp@mif.no)