



# 5on5 Flaggfotball Competition

Sandnes, Masfjorden - 3/4.juni 2023

## **5on5 – Introduksjonscamp for flaggfotball for ungdomstrinns-elever**

Masfjorden Navigators inviterer til introduksjons-camp i flaggfotball, 5 mot 5.

Her vil du lære mer om flaggfotball i seg selv, hvem gjør hva og slike ting, og du vil få trene på mange av de ferdighetene du trenger for å kunne ha glede av å spille flaggfotball.

Når all grunnopplæringen er unnagjort lørdagen, så vil vi være litt sosiale på kvelden.

Søndagen deler vi inn i lag, hvor du gjerne kan spille med noen du kjenner fra før, eller kanskje delta sammen med andre som du ikke kjente i fra før. Uansett; det blir en uhøytidelig turnering hvor alle kan få prøvd ut sine nye eller forbedrede ferdigheter.

Overnatting skjer på Sandnes skule på Masfjordnes, hvor også banen vi skal trene på ligger.

Her vil du også få måltidene underveis, og når påmeldingsavgiften er betalt, som er 150,- per person og som dekker måltidene, er du offisielt påmeldt og trenger bare å ta med eget «lørdagsdigg», om dette er noe du liker å ha på en lørdagskveld.

### **Her er en oversikt over dagene på camp;**

Lørdag;            Teoriøkt klasserom m/ video  
                      Praksis-økt 1 m/ driller/øvelser O/D  
                      Frukt  
                      Praksis-økt 2 m/ gjennomgang playbook O/D  
                      Middag  
                      Sosial aktivitet

Overnatting i gymsal, med eget «overnattingsutstyr».

Søndag            Frokost  
                      Inndeling lag  
                      Turnering  
                      Frukt  
                      Finaler  
                      Takk for nå



Vi vil forsøke å følge dette tidsskjemaet underveis;

11:30	Registrering ankommet
12:00	Oppstart klasserom teori
13:30	Skifte
14:00	Praksis-økt 1
15:30	Frukt
16:00	Praksis-økt 2
17:30	Skifte
18:00	Middag
19:30	Sosialt
22:00	Ro
09:00	Frokost
09:45	Skifte
10:00	Laginndeling
10:30	Egentrening/lagoppvarming
11:00	«Kickoff»
13:00/14:00	Frukt
14:30	Finaler
15:30	Takk for nå

Det du selv må passe på å ha med deg er følgende;

<b>«Soveting»</b> Vi ligger fordelt i gymsal og klasserom, litt avhengig av hvor mange som deltar, så sovepose og liggeunderlag, eller lignende, vil gjøre nytten.	<b>Treningsklær</b> Vi vil trene utendørs, men noe kan også komme til å foregå innendørs i gymsal. Derfor er det fornuftig å ha med treningstøy både for inne- og utendørsbruk, samt egnede sko for både inne og ute.
<b>Tannbeskytter</b> Dette er ganske viktig, for selv om flaggfootball 5 mot 5 er kontaktfri idrett, så kan uhell skje, og da er det viktig å ha dette på plass! (Har du ikke, kan dette kjøpes og tilpasses på camp'en, disse koster 50 kroner.)	<b>Lørdagsdigg</b> På kvelden lørdag tar vi sikte på å være litt sosial, og det kan da handle om alt fra noen kortstokker, ett og annet brettspill, kanskje NFL Madden på Playstation, eller kanskje noen vil se noen av VM-finalene i nettopp 5on5 flaggfootball fra de siste årene. Og ønsker du deg noe digg til dette, så må du ta det også med.
<b>Ellers annet av klesskift, eventuelle medisiner og slike ting!!</b>	

Kontaktperson for camp'en er;

Jon Torstein Bakken

telefon; 90 07 01 05

epost; coach@seahawks.org