



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
DK-2605 Brøndby
www.ishockey.dk
www.metalligaen.dk
ishockey@ishockey.dk
Phone +45 7025 2605

Invitation til U15 unionsssamling Vest i Esbjerg den 24-09-2016

Hej alle

Så er tiden inde til sæsonens første unionsssamling for U15 unionsholdet.

21. september 2016

Vi samles i Esbjerg. Spillere/klubber sørger selv for transport. Alle spillere mødes samtidig i Esbjerg.

Programmet for dagen ser således ud:

Gruppe 1:

09.15: Mødetid i Omklædningsrum
09.30: Velkomst og introduktion af ledere
09.45: Opvarmning til løb
10.00: Løbetest
10.15: Omklædning til is
10.50 – 12.00: Istræning # 1
12.15: Fælles nedvarmning
12.30: Frokost
13.15: Teori
14.00: Opvarmning og klargøring til intern kamp
14.50 – 15.50 Intern kamp
16.00: Fælles nedvarmning
16.30: Afslutning på dagen og på gensyn 08.10.

Gruppe 2:

09.15: Mødetid i omklædningsrum
09.30: Velkomst og introduktion af ledere
09.45: Opvarmning til løb
10.15: Løbetest
11.15: Teori
12.00: Frokost
13.30 - 14.40: Istræning # 2
14.40 – 14.50 Pause + frugt
14.50 – 15.50: Intern Kamp
16.00: Fælles nedvarmning
16.30 Afslutning på dagen og på gensyn 08.10.

DIU sørger for servering af frokost.

Er der nogle spillere som har allergi eller andet og bør undgå nogle bestemte madvarer, skal dette oplyses til lederne på mail eller sms i ugen op til samling.

Betaling til frokost, på kr. 70,- afregnes ved ankomst til holdlederne (aftalte penge, tak).

Spillere er automatisk tilmeldt frokost.

Du skal medbringe følgende til dagen:

Ishockeyudstyr, stave, skøjtebeskytter, drikkedunk, svedundertøj, undertøj, strømper & håndklæde til 2 istræninger.

Træningsdragt & løbesko (kan/vil også foregå udendørs). NB! husk nyslebne skøjter.

Afbud skal ske hurtigst muligt, til Anders Holst eller Lars Brændgaard på mail eller sms.

Vi ser frem til en spændende og udbytterig dag!

Sportslig hilsen



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet





Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Træner Emil Møller (mob: 28251024), Træner Søren Vesterø Kristensen (mob: 21809773)
Træner Bjarne Blom (mob: 51287673), Træner Anders Holst (61709958, ah@oik.dk)
Holdleder Lars Brændgaard (email: lab@vistisenlunde.dk)

Deltagerliste til U15 unionssamling i Esbjerg den 24-09-2016

GK	Thor Baden	Herning
GK	Alexander Launa	Aalborg
GK	Frederik Bärtel	Aalborg
GK	Lasse Kirk	Odense
D1	Anders Larsen	Aalborg
D2	Mads Borup	Frederikshavn
D3	Alexander Pedersen	Herning
D4	Frederik Søgaard	Herning
D5	Oskar Nikolajsen	Herning
D6	Mikkel Rask	Esbjerg
D7	Nikolaj Kirkeby	Esbjerg
D8	Magnus Sand	Århus
D9	Christian Malle	Vojens
D10	Christoffer Leen Jepsen	Vojens
D11	Victor Berg	Esbjerg
D12	Lasse Haugaard	Odense
F1	Jacob Møller Jensen	Aalborg
F2	Oliver Poulsen	Herning
F3	Karl Andersen	Herning
F4	Frederik Brændgaard	Herning
F5	Lukas Bang	Herning
F6	Kasper Overgaard	Herning
F7	Tobias Pedersen	Herning
F8	Mikkel Jützler	Esbjerg
F9	Joachim Bertram	Esbjerg
F10	Jonas Bjerrum	Esbjerg
F11	Tjalfe Bank	Odense
F12	Nicolai Bülow	Odense
F13	Marcus Clausen	Odense
F14	Kristian Oksbjerg	Odense
F15	Anton Christiansen	Vojens
F16	Jeppe Müller	Vojens
F17	Oliver G. Nielsen	Vojens
F18	Casper Berg	Vojens
F19	Tobias Bojer	Aalborg
F20	Christoffer Thomsen	Aalborg
F21	Anders Christoffer Larsen	Aalborg
F22	Sebastian Uldal	Vojens



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association