



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Park Allé 289 P
DK-2605 Brøndby
www.ishockey.dk
www.metalligaen.dk
ishockey@ishockey.dk
Phone +45 7025 2605

Hej spillere,

Så er tiden inde til den første samling for U17 Øst unionsholdet sæson 2016/17. DIN klub har indstillet DIG til samlingen, der afvikles i Gentofte lørdag 29. oktober 2016.

Til denne samling møder alle kl. 07.15.

Se programmet, findes nedanfor.

Spillerne skal medbringe følgende: Fuldt ishockeyudstyr, 2 stave, drikkedunk, sko og tøj til udendørs fysisk aktivitet, samt madpakke/snacks og drikke. **NB! husk nyslebne skøjter.**

Der er vigtigt at spillerne har en sund og fornuftig madpakke/snacks med hjemmefra.

Afbud skal ske hurtigst muligt og **senest** fredag d. 28/10 inden kl. 12.00 til Mikael Hammarstöm tlf: +46 70 2725597.

micke@careofsport.se

Vi ser frem til en spændende og udbytterig dag.

Sportslig hilsen

Mikael, Denis og Jesper.

Programmet før dagen ser således ud:

- 07.15 Ankomst / Mødetid / Briefing
- 07.45 Opvarmning
- 08.30-09.45 Istræning 1 (Teknik / Spelmoment)
- 10.00 Snacks/Briefing
- 10.20 Opvarmning
- 11.00-12.05 Istræning 2 (Teknik Defense/Forwards & kamp)
- 12.45 Evaluering/afslutning og madpakke



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet

