



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 i 2017 for U17 Øst unionsholdet sæson 2016/17. Samlingen afvikles i Hørsholm/Rungsted lørdag 14. januar 2017.

Til denne samling møder alle kl. 09.30.

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. 13/01 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

Programmet før dagen ser således ud:

- 09.30 Ankomst / Mødetid / Briefing
- 10.00 Opvarmning
- 10.45-12.00 Istræning 1 (Teknik / Spelmoment)
- 12.30 Snacks/Briefing
- 13.00 Opvarmning
- 13.45-15.00 Istræning 2 (Teknik Defense/Forwards & kamp)
- 15.30 Evaluering/afslutning

