



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
DK-2605 Brøndby
www.ishockey.dk
www.metalligaen.dk
ishockey@ishockey.dk

Vojens d. 2. Aug. 2017

Hej

Hermed indkaldelse til årets 1. U16 vest landholdssamling. Vi mødes søn. d. 20. Aug. i Esbjerg. Trænerteamet for U16 vest i år, er Jan Jakobsen (Aalborg) og undertegnede. Vi er desuden begge en del af trænerteamet på U16 landsholdet, og var det også i de forgange sæsoner.

Efter samlingen vil der evt. blive sorteret nogle spillere fra, til den kommende samling... MEN fordi man bliver sorteret fra her i aug./sep., er det IKKE ensbetydende med at man er *ude i kulden* resten af året. Vi følger fortsat alle spillerne i klubberne, og taler løbende med klubtrænerne om de forskellige spillere. Der sker meget udvikling med drengene i disse årgange, og det er vi i DIU naturligvis helt opmærksomme på.

Jeg vil gerne bede jer klubtrænerne, om at snakke med drengene om "de gode vaner" i træning, og kamp. Gode vaner er f.eks. kommunikation, hårdt arbejde begge veje, spillet foran de 2 mål, attitude m.v. Det er en stor hjælp for alle parter, når vi mødes til samlingerne. Og noget vi bruger meget tid på, ved U16.

Spillerne skal medbringe følgende:

Komplet ishockeyudstyr, 2 stave, drikkedunk, sko, LANG- ærmet/benet off. ice tøj samt mellemmåltider. OBS. Er der skader, astma, mad allergi eller lignende skal vi have besked herom snarest muligt!

Fys. test del 2: Alle spillere, som **IKKE** har deltaget, eller testet på CCM Camp skal fys. testes denne dag! Så vær klar til en lang, og hård dag. 3000m., chins, squat, brutal mave og længdehop står på programmet.

Dagens Program:

Kl. 10.00	Mødetid – Esbjerg Skøjtehal
Kl. 10.15	3000m test – på løbebanen.
Kl. 10.45	Chins, squat, mave og hop
Kl. 11.30	<i>Mødetid for spillere, der har deltaget OG er testet på CCM Campen.</i>
Kl. 12.15 – 13.30	Is træning for alle.
Kl. 13.45	Frokost <u>HUSK; kr. 80,- til frokost.</u>
	Teori
Kl. 16.15-17.30	Is træning / Intern kamp for alle.
Kl. 17.35	Evaluering på samlingen og tak for i dag.

(Forbehold for evt. ændringer)

Er der spørgsmål eller info, fra klubben / klubtræneren, er I alle velkommen!
Klubberne bedes - som altid - informere spillerne omkring denne indkaldelse, tak.
Evt. afbud ringes til undertegnede **senest onsdag d. 16. Aug.**

Med venlig hilsen

Jan Jensen – DIU U16

Tlf.: 21 26 49 04 – mail: jje@ishockey.dk



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet

