



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 unionssamling i Vojens den 16-12-2017

Vi nærmer os sæsonens 4. unionssamling for U15 unionsholdet.

Vi samles i Vojens lørdag den 16.12. Spillere/klubber sørger selv for transport. Alle spillere mødes samtidig i Vojens. Der er igen indkaldt 37 navne til denne samling. 5. december 2017

Gruppe 1:

09.45: Mødetid i Omklædningsrum / Velkomst og dagens program
10.00 – 10.40: Opvarmning og omklædning
10.45 – 12.00: Istræning gruppe 1
12.10: Fælles nedvarmning
12.45 – 13.30: Frokost
13.30 – 14.30: Pause
14.30 – 15.30: Styrke
15.30: Opvarmning og klargøring til intern kamp
16.05: Færdigomklædt
16.15 – 18.15 Intern kamp
18.15: Fælles afslutning
18.25: Fælles nedvarmning
18.45: Tak for i dag!

Gruppe 2:

09.45: Mødetid i Omklædningsrum / Velkomst og dagens program
10.00 – 11.15: Styrke
11.15 – 11.30: Mellemmåltid
11.30 – 12.10: Opvarmning til is
12.15 – 13.30: Istræning gruppe 2
13.40 – 13.55 Fælles nedvarmning + omklædning
14.00 - 14.45: Frokost
14.45 – 15.30 Pause
15.30 – 16.05: Opvarmning og klargøring til intern kamp
16.05: Færdigomklædt
16.15 – 18.15 Intern kamp
18.15: Fælles afslutning
18.25: Fælles nedvarmning
18.45: Tak for i dag!

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 varm mad, pris 75 kr., afregnes ved ankomst til holdlederne (aftalte penge, tak).

Du skal medbringe følgende til dagen: Ishockeyudstyr, stave, skøjtebeskyttere, drikkedunk, svedundertøj, strømper og håndklæde til 2 istræninger. Træningsdragt & løbesko

Afbud skal ske hurtigst muligt, til Anders Holst, Emil Møller eller Bjarne Blom.

Vi ser frem til en spændende og udbytterig dag!

Træner Emil Møller (mob: 28251024), Holdleder Torben Meyer torben_meyer@hotmail.com

Træner Bjarne Blom (mob: 51287673), Holdleder Tino Nielsen brodesign12@gmail.com

Træner Anders Holst (61709958, ah@oik.dk) Holdleder Jørgen Renner esjrc2722@gmail.com



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet

