



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 øst unionssamling i Ørestad Skøjtehal
Lørdag d. 16/12 2017

13. december 2017

Kære Spillere.

Så er tiden inde til fjerde unionssamling for U15 øst sæson 2017/2018.

Alle spillere skal selv sørge for transport og frokost til dagen. Det vil ikke være tilladt at købe mad under samlingen.

Derudover skal alle medbringe følgende til samlingen:

Ishockeyudstyr, stave, skøjtebeskyttere, drikkedunk, svedundertøj, undertøj, strømper & håndklæde til 2 ispas, plus træningstøj og løbesko til brug både udendørs og indendørs.

Efter samlingen vil x antal spillere blive sorteret fra. De vil modtage personlig besked af trænerne.

Program for dagen:

11.30-11.40: Velkomst, gennemgang af dagens program

11.40-11.50: Omklædning til opvarmning

11.50-12.40: Opvarmning og fystest

12.40-13.00: Omklædning til is

13.00-13.15: Gennemgang af øvelser

13.15-14.30: Ispas

14.30-14.45: Omklædning

14.45-15.30: Pause, teori og mad

15.30-16.05: Opvarmning og Omklædning til is

16.05-16.15: Gennemgang af øvelser



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet





Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

16.15-17.30: Ispas

17.30-18.00: Løbe af, bade, samtaler og tak for i dag

Spillerliste:

Filip Popovic Gk, Gentofte
Jonathan H. Christiansen Gk, Herlev
Marcus Bjørn Gk, Rødovre
Noah B. Poulsen Gk, Herlev

Sebastian Niebling D, Rødovre
Martin Andersen Fw, Rødovre
Sofus Reinholdt D, Gentofte
Vladimir Baran Fw, Gentofte
Conrad Schmidt Fw, Gentofte
Johan Wimberly Fw, Gentofte
Casper Knudsen, Hvidovre
Noa Flygenring, Hvidovre
Christian Brix, Rungsted
Marcus Almquist, Malmø
Marcus Pihlmann Fw, Rødovre
Rasmus Bach Madsen, Amar
Marcus Lind D, Gentofte
Hampus Andersen D, Gentofte
Jonas Krabbe D, Gentofte
Conrad Ahlberg Fw, Gentofte
Kevin Svenningsen, Hvidovre
Gustav Thomsen, Hvidovre
Bjørn Pontoppidan, Rungsted
Gustav Brix, Rungsted
Nikolaj Voldmester, Rungsted
Philip Rafnsson, Rögle BK

Afbud skal ske senest **Torsdag d. 14/12** til Søren på mail: dencker20@yahoo.dk eller sms: 26451819

Vi ser frem til at møde jer og til en god samling
Med venlig hilsen



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Kim Lund Johansen – Målmandstræner

Anders Ladegaard – Træner

Søren Dencker - Træner