



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 vest unionssamling i Odense den 12-08-2018

Hej alle

Så er tiden inde til sæsonens første unionssamling for U15 unionsholdet.

5. august 2018

Vi samles i Odense på søndag. Spillere/klubber sørger selv for transport. Alle spillere mødes samtidig i Odense.

Programmet for dagen ser således ud:

Gruppe 1:

- 10.00: Mødetid i Omklædningsrum 1 + 2
- 10.05: Velkomst og introduktion af ledere
- 10.15: Opvarmning til løb
- 10.30: Løbetest 3000 m
- 10.50: styrketest
- 12.15: omklædning til is
- 13.00 – 14.00: Istræning # 1
- 14.10: Fælles nedvarmning
- 14.20: Frokost i OIK klubrummet gruppe 1
- 14.45: pause
- 15.10: Opvarmning og klargøring til intern kamp
- 15.45 – 17.00 Intern kamp
- 17.15: Fælles nedvarmning
- 17.45: Afslutning på dagen og på gensyn 22.09.

Gruppe 2:

- 10.00: Mødetid i Omklædningsrum 1 + 2
- 10.05: Velkomst og introduktion af ledere
- 10.15: Opvarmning til løb
- 10.30: Løbetest 3000 m
- 10.50: styrketest
- 12.30: Frokost i OIK klubrummet gruppe 2
- 13.30 omklædning til is
- 14.15 - 15.15: Istræning # 2
- 15.15 – 15.40 Pause + frugt
- 15.45 – 17.00 Intern kamp
- 17.15: Fælles nedvarmning
- 17.45: Afslutning på dagen og på gensyn 22.09.

DIU sørger for servering af frokost.

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 frokost, på kr. 65,- afregnes ved ankomst til lederne (aftalte penge, tak). Spillere er automatisk tilmeldt frokost.

Du skal medbringe følgende til dagen:

Ishockeyudstyr, stave, skøjtebeskytter, drikkedunk, svedundertøj, undertøj, strømper & håndklæde til 2 istræninger.

Træningsdragt & løbesko (kan/vil også foregå udendørs). NB! husk nyslebne skøjter.

Vi ved at det fortsat er ferie uge. Alle de spillere, som inviteres til samlingen 12.08. er også inviteret til samlingen 22. september.



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet





Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Afbud skal ske hurtigst muligt, til Anders Holst på mail eller sms.

Vi ser frem til en spændende og udbytterig dag!
Sportslig hilsen

Træner Emil Møller (28251024),
Træner Kasper Kristensen (29333660)
Træner Anders Holst (61709958, ah@oik.dk)