



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 Søndag d. 19 august, 2018

14. august 2018

Kære spillere,

Så er tiden inde til første unionssamling for U15 øst sæson 2018/2019.

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 is-træninger, plus træningstøj og løbesko til brug både udendørs og indendørs.

Program for dagen:

Gruppe 1

- 10.00-10.20: Velkomst, introduktion af ledere, gennemgang af dagens program
- 10.20-10.40: Omklædning og opvarmning til fysiske tests
- 10.40-11.00: Fysisk tests (3.000 meter)
- 11.00-11.30: Frokost
- 11.30-12.00: Omklædning til is
- 12.00-12.15: Gennemgang af øvelser
- 12.15-13.00: Is-træning
- 13.15-14.00: Fysiske tests (styrketests)
- 14.00-14.30: Pause + frugt
- 14.30-15.00: Teori
- 15.00-15.30: Omklædning til intern kamp
- 15.45-17.15: Intern kamp

Gruppe 2

- 10.00-10.20: Velkomst, introduktion af ledere, gennemgang af dagens program
- 10.20-10.40: Omklædning og opvarmning til fysiske tests
- 10.40-11.00: Fysisk test (3.000 meter)
- 11.00-11.45: Fysiske tests (styrketests)
- 11.45-12.15: Frokost



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet





Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

12.15-12.45: Omklædning til is
12.45-13.00: Gennemgang af øvelser
13.00-13.45: Is-træning
14.00-14.30: Pause + frugt
14.30-15.00: Teori
15.00-15.30: Omklædning til intern kamp
15.45-17.15: Intern kamp

Spillerliste:

Gruppe 1

Aya Juhl Petersen (G), Rødovre
Karl Soneff (G), KSF

Gustav Lykke (FW), Herlev
Mathias Lønstrup (D/FW), Herlev
Oliver Marklund (FW), Herlev
Max Sørensen, (FW), Rungsted
Oscar Mead (D), Rungsted
Anton Als (D), Rødovre
Frederik Sørensen (D), Rødovre
Ansen King (FW), Rødovre
Nikita Gnetnev (FW), Rødovre
Magnus Banke (FW), Rødovre
Rasmus Rodies (FW), KSF
Nicolai Wenzel, (FW), Hvidovre
Anton Sepstrup, (FW), Gentofte
Carl Øverup, (D), Gentofte
Oscar Just, (D), Gentofte

Gruppe 2

Oliver Thestrup (G), Rungsted
Mathias Just (G), Gentofte

Lucas Behrend (FW), Herlev
Tiago Vinterberg (D), Herlev
Victor Gade (FW), Herlev
Bjørn Jensen (FW), Rungsted
Edvard Lundmark (D), Rødovre
Lucas Ehlers (FW), Rødovre
Magnus Paaske (FW), Rødovre



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Bertil Sandum (FW), KSF
Artem Sakaev (FW), KSF
Nicholas Østrup (D), Rungsted
Lucas Visholm Hansen (D), Hvidovre
Elias Funch Wieseltier, (D), Hvidovre
Carl Rye Møller (FW/D), Gentofte
Mingus Prehn, (FW), Gentofte
Oliver Thorøe-Hansen, (FW), Gentofte

Afbud skal ske senest **Torsdag d. 16/8** til Anders på mail: anlappe@gmail.com eller sms: 40708142

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

Anders Ladegaard – Træner
Mikkel Ry – Træner
Loui Rasmussen - Træner