



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 22-09-2018

Hej alle

Så er tiden inde til unionssamling # 2 for U15 unionsholdet.

16. september 2018

Vi samles i Odense lørdag den 22.09.. 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 gennemgang af dagen
- 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
- 15.15: Opvarmning og klargøring til intern kamp
- 16.00 – 18.15: Intern kamp med tre hold
- 18.25: Fælles nedvarmning
- 18.45: Afslutning på dagen

Gruppe 2:

- 10.00: Mødetid i Omklædningsrum 1 + 2
- 10.05: Velkomst og gennemgang af dagen
- 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 – 15.50: Pause + frugt
- 16.00 – 18.15: Intern kamp med tre hold
- 18.25: Fælles nedvarmning
- 18.45: Afslutning på dagen

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 (test kan/vil også foregå udendørs). NB! husk nyslebne skøjter.

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



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet





Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

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)