



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 Esbjerg den 27-10-2018

Hej alle

Så er tiden inde til unionssamling # 3 for U15 unionsholdet. Som sagt i september, så var vi hjemløse og har ledt efter is. Esbjerg har løst det for os og det takker vi dem for. Det betyder også, at dagen ser lidt anderledes ud end "normalt".

Vi samles i Esbjerg lørdag den 27.10. Spillere/klubber sørger selv for transport. Alle spillere mødes samtidig i Esbjerg.

21. oktober 2018

Programmet for dagen ser således ud:

Gruppe 1:

- 14.30: Mødetid i Omklædningsrum
- 14.35: Velkomst og gennemgang af dagen
- 14.45: Teori
- 15.45: Opvarmning + omklædning til is
- 16.30 – 17.30: Istræning # 1
- 17.40: Fælles nedvarmning
- 17.50: Spisning gruppe 1
- 18.20: Pause
- 18.45: Opvarmning og klargøring til intern kamp
- 19.20 – 20.40 Intern kamp
- 20.55: Fælles nedvarmning
- 21.25: Afslutning på dagen

Gruppe 2:

- 14.30: Mødetid i Omklædningsrum
- 14.35: Velkomst og gennemgang af dagen
- 14.45: Teori
- 15.45: Spisning
- 16.15 – 17.00: Pause
- 17.00: Opvarmning og omklædning
- 17.45 – 18.45: Istræning # 1
- 18.45: Pause
- 19.20 – 20.40 Intern kamp
- 20.55: Fælles nedvarmning
- 21.25: Afslutning på dagen

DIU sørger for servering af sen frokost / tidlig aftensmad.

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. 70,- afregnes ved ankomst til lederne (aftalte penge, tak). Spillere er automatisk tilmeldt spisning.

Du skal medbringe følgende til dagen:

Ishockeyudstyr, stove, 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 (og senest tirsdag 23.10.), til Anders Holst på mail eller sms.

Vi ser frem til en spændende og udbytterig dag!



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet





Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Sportslig hilsen

Træner Emil Møller (28251024),

Træner Kasper Kristensen (29333660)

Træner Anders Holst (61709958, ah@oik.dk)