



# 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 Vojens den 15-12-2018

#### Hej alle

Så er tiden inde til unionssamling # 4 for U15 unionsholdet. Vi samles i Vojens lørdag den 15.12. 10. december 2018  
Spillere/klubber sørger selv for transport. Alle spillere mødes samtidig i Vojens.

Programmet for dagen ser således ud:

#### Gruppe 1:

10.15: Mødetid i Omklædningsrum  
10.20: Velkomst og gennemgang af dagen  
10.35: Opvarmning + omklædning til is  
11.35 – 12.25: Istræning  
12.35: Fælles nedvarmning  
13.00: Spisning gruppe 1  
13.30: Pause  
14.00: Fysiske tests (kun styrke + vejning)  
15.10: Opvarmning og klargøring til intern kamp  
16.00 – 17.00 Intern kamp  
17.15: Fælles nedvarmning  
17.45: Afslutning på dagen

#### Gruppe 2:

10.15: Mødetid i Omklædningsrum  
10.20: Velkomst og gennemgang af dagen  
10.30: Fysiske tests (kun styrke + vejning). Opvarmning inden.  
12.00: Opvarmning og omklædning  
12.40 – 13.30: Istræning  
13.40: Fælles nedvarmning  
14.00: Frokost  
14.30: Pause  
15.10: Opvarmning og klargøring til intern kamp  
16.00 – 17.00 Intern kamp  
17.15: Fælles nedvarmning  
17.45: Afslutning på dagen

Herning IK har efter aftale med DIU et andet arrangement, som forhindrer deres spillere i at deltage på samling # 4. Dette medfører en lidt anderledes trup til denne samling.

DIU sørger for servering af frokost på lørdag. Vi har styr på vores allergikere i gruppen og kommunikerer dette videre til køkkenet. 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, stave, skøjtebeskyttere, drikkedunk, svedundertøj, undertøj, strømper & håndklæde til 2 istræninger. NB! husk nyslebne skøjter. Træningsdragt & idrætssko. Medbring MELLEMMÅLTID for både gruppe 1 og 2 (frugt, 200 ml kakao, grovbolle, juice el. lign.)

Afbud skal ske hurtigst muligt (og senest onsdag 12.12.), til Anders Holst på mail eller sms.

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

Træner Anders Holst (61709958, [ah@oik.dk](mailto:ah@oik.dk))



Hovedsponsor for Metal Ligaen  
og ishockeylandsholdet





# Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association