



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 **Gentofte Skøjtehal**
Lørdag d. 15 December, 2018

8. december 2018

Kære spillere,

Så er tiden inde til vores fjerde unionssamling for U15 øst sæson 2018/2019. **Vi nærmer os januar og vores breddesamling, og det betyder at vi vil skære x antal spillere fra. Disse spillere for alle en personlig besked efter sidste aktivitet.**

Alle spillere skal selv sørge for transport og frokost samt snacks 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:

- 11.00-11.10: Velkomst og gennemgang af dagens program
- 11.10-11.30: Omklædning og opvarmning til fysisk test
- 11.30-12.00: Fysisk test (3.000 meter)
- 12.00-12.30: Frokost
- 12.30-13.00: Omklædning til is
- 13.00-13.10: Gennemgang af øvelser
- 13.10-14.30: Is-træning
- 14.30-14.45: Omklædning til fysisk test
- 14.45-15.45: Fysiske tests (styrketests)
- 15.45-16.10: Omklædning til is
- 16.10-17.30: Intern kamp
- 17.30-18.30: Løbe af, samtaler med enkelte spillere

Spillerliste:

Herlev:

Gustav Lykke
Oliver Marklund
Tiago Vinterberg



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet





Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Victor Gade

Rødovre:

Anton Als
Edvard Lundmark
Ansen King
Lucas Ehlers
Nikita Gnetnev
Magnus Paaske
Magnus Banke
Bertil Sandum

Rungsted

Max Sørensen
Bjørn Jensen
Oscar Mead
Oliver Thestrup

KSF

Karl Soneff
Rasmus Rodies

Gentofte

Anton Sepstrup
Carl Øverup
Carl Rye Møller
Oskar Just
Mingus Prehn Pedersen
Mathias Just
Axel Meyland-Andersen

Hvidovre

Nicolai Wenzel
Lucas Visholm Hansen

Sverige

Lucas Leszkowicz

Afbud skal ske senest **Onsdag d. 12/12** til Anders på mail: anlappe@gmail.com eller sms:
40708142



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Vi ser frem til at møde jer og til en god samling

Med venlig hilsen

Anders Ladegaard – Træner

Mikkel Ry – Træner

Loui Rasmussen – Træner

Kim Lund Johansen – Målmandstræner