



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 Silkeborg den 12-01-2018

Hej alle

Så er tiden inde til unionssamling # 5 for U15 unionsholdet. Vi samles i Silkeborg lørdag den 12.01. 7. januar 2019
Spillere/klubber sørger selv for transport. Alle spillere mødes samtidig i Silkeborg.

Programmet for dagen ser således ud:

Gruppe 1:

11.45: Mødetid i Omklædningsrum
12.00: Teori
12.45: Opvarmning + omklædning til is
13.30 – 14.45: Istræning
14.55: Fælles nedvarmning
15.15: Spisning gruppe 1
15.45: Pause
16.00: Opvarmning og klargøring til intern kamp
16.45 – 18.15 Intern kamp
18.25: Fælles nedvarmning
18.45: Afslutning på dagen

Gruppe 2:

11.45: Mødetid i Omklædningsrum
12.00: Teori
13.00: Frokost
13.30 Pause
14.20 Opvarmning + omklædning til is
15.00 – 16.15: Istræning
16.15 Pause
16.45 – 18.15 Intern kamp
18.25: Fælles nedvarmning
18.45: Afslutning på dagen

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.

Afbud skal ske hurtigst muligt (og senest tirsdag 08.01.), til Anders Holst på mail eller sms.

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)



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet





Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association