



# Danmarks Ishockey Union

## Danish Ice Hockey Association

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
DK-2605 Brøndby  
[www.ishockey.dk](http://www.ishockey.dk)  
[www.metalligaen.dk](http://www.metalligaen.dk)  
[ishockey@ishockey.dk](mailto:ishockey@ishockey.dk)  
Phone +45 7025 2605

Indkaldelse til U14 Vest Nord-unionssamling i Aalborg

19. december 2019

### Søndag den 12. januar 2020

Så er tiden igen inde, til at de spillere som er indstillet til U14, skal til unionssamling i Aalborg.

Alle spillerne / klubben sørger selv for transport, til og fra Aalborg (i kan evt. arrangere fælleskørsel).  
Det er altid en god ide at spise godt hjemmefra og evt. tage frugt m.m. med, da det bliver en lang dag.

#### Programmet for dagen ser således ud:

10.00	Mødetid i omklædningsrum
10.15-11:00	Teori om udspil, indspil, 3-2 herefter opvarmning til is-pas
11.45-13.15	1. ispas herefter i bad inden frokost
13.30-14.00	Frokost
14.00-14.30	Evaluering i omklædningsrummet herefter opvarmning til 2. is-pas
15.15-16.45	2. ispas, herefter i bad
17.00-17.40	Individuel feedback med besked, om i er videre til sidste samling

Er der nogen spillere, som har allergi eller andet og bør undgå bestemte madvarer, skal dette oplyses til lederne.

Betaling til frokost, på **ca. 70,00 kr.** afregnes ved ankomst til holdlederne. Prisen kan variere lidt.  
Spillere er automatisk tilmeldt frokost.

#### Du skal medbringe følgende til turen:

Ishockeyudstyr, stove, skøjtebeskytter, **drikkedunk**, svedundertøj, undertøj, strømper & håndklæde til 2 istræninger.  
Træningsdragt & løbesko (kan/vil også foregå udendørs). **NB! husk nyslebne skøjter.**

Afbud skal ske hurtigst muligt til:

Ole Holmberg	(træner) <a href="mailto:Oholmberg@stofanet.dk">Oholmberg@stofanet.dk</a> tlf.22 33 42 69
Keld Frederiksen	(træner) <a href="mailto:kfur65@gmail.com">kfur65@gmail.com</a>
Anders Borup Olsen	(træner) <a href="mailto:andersborupolsen@live.dk">andersborupolsen@live.dk</a> tlf. 23 63 55 12
Steen Larsson	(holdleder) <a href="mailto:steenlarsson@hotmail.com">steenlarsson@hotmail.com</a> tlf. 24 66 65 95

Vi ser frem til endnu en spændende og udbytterig dag.



Hovedsponsor for Metal Ligaen  
og ishockeylandsholdet

