



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

U14 Nord Sjælland – 2019/2020

Hermed indkaldelse til U14 samling – Årgang 2006
Samling foregår i Vojens Skøjtehal d. 25 & 26 Januar 2020.
Afgang fra Rødovre Skøjtehal

Mødetid: 6:30 d.25 januar 2020 ved Rødovre Skøjtehal

Hjemkomst samme sted, forventet ankomst søndag omkring kl. 17-18

Deltagerpris er 250 kr. pr. spiller, som betales **kontant** til Alexander (kun i sedler tak)

Overnatning sker i Vojenshallerne, hvilket betyder at spillerne selv skal medbringe sove-grej (dyne/sovepose, pude og lagner), der bliver stillet madrasser til rådighed.

Der skal selvfølgelig medbringes hockeygrej, off-ice grej samt personlige ting som man plejer.

Man skal som spiller kunne deltage i alle fysiske test under samlingen, for at kunne deltage, med mindre andet er aftalt med trænerne.

Jævnført programmet er der mad under samlingen. Det er altid en god ide at have et lille mellemmåltid med fx nogen figenstænger, nødder eller noget kakao. Energidrik må ikke drikkes under samlingen eller på busturen.

Afbud skal ske på mail – abudtz@gmail.com - til Alexander Budtz-Olsen, senest 48 timer inden samling. I tilfælde af skade, sygdom eller andet indenfor 48 timer af samlingen, sendes afbud på en sms, på mobil – 41 41 19 91

Med venlig hilsen - Teamet omkring U14

Kristian Just, Henrik "Duller" Schulze, Denis Hansen, Morten Dahlmann og Alexander Budtz-Olsen



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet





Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

| Tid | Lørdag d. 24. | | Søndag d. 25. | | | |
|-------|--------------------------------|-----------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|
| | U14 Øst Syd | U14 Øst Nord | U14 Vest grp 1 | U14 Øst grp 1 | U14 Vest grp 2 | U14 Øst grp 2 |
| 06.30 | Mødetid i Rødovre 6:30 | | Morgenmad 06:30 | Morgenmad 06:30 | | |
| 07.00 | | | | | | |
| 07.30 | | | | | Morgenmad 07:30 | Morgenmad 07:30 |
| 08.00 | | | Istræning 8:00-8:45 Arena | Istræning 8:00-8:45 Skøjtehal | | |
| 08.30 | | | | | | |
| 09.00 | | | Ironman 3 | | Istræning 9:00-9:45 Arena | Istræning 9:00-9:45 Skøjtehal |
| 09.30 | | | Frugt | | | |
| 10.00 | Check in 10:00 | | | | Ironman 3 | |
| 10.30 | Ironman 1 | | Kamp 3x15 min 10:15 - 11:45 Arena | | Frugt | |
| 11.00 | Snack | | | | Kamp 3x15 min 11:15 - 12:45 Skøjtehal | |
| 11.30 | | | | | | |
| 12.00 | Istræning 12:00-12:45 | | Frokost 12:15 | | | |
| 12.30 | | | | | Frokost 13:15 | |
| 13.00 | | Istræning 13:00-13:45 | Fælles afrunding | | | |
| 13.30 | Frokost 14:00 | | Afrejse 14:15 For Øst: Ankomst Rødovre ca. 17:15 | | | |
| 14.00 | Teori 1 | | | | | |
| 14.30 | Ironman 2 | | | | | |
| 15.00 | Snack | | | | | |
| 15.30 | | | | | | |
| 16.00 | | | | | | |
| 16.30 | | | | | | |
| 17.00 | | | | | | |
| 17.30 | Kamp 3x20 min 17:30 - 19:45 | | | | | |
| 18.00 | | | | | | |
| 18.30 | | | | | | |
| 19.00 | | | | | | |
| 19.30 | | | | | | |
| 20.00 | | | | | | |
| 20.30 | Aftensmad 20:30 | | | | | |
| 21.00 | | | | | | |
| 21.30 | | | | | | |
| 22.00 | | | | | | |
| 22.30 | | | | | | |
| 23.00 | | | | | | |