



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

DIU U15 Vest-unionssamling 16. august 2020

Kære spillere

Så er tiden inde til sæsonens første unionssamling for U15 vest unionsholdet. Vi samles i Odense søndag 16.08. Spillere/klubber sørger selv for transport. Alle spillere mødes samtidig i Odense.

Programmet for dagen ser således ud:

Gruppe 1:

09.45 Mødetid i Omlædningsrum 1
10.00 Velkomst og præsentation af sæsonen samt lederne på U15 vest
10.30 Opvarmning til fysisk træning
10.45 Fysisk træning
11.35 Omlædning til is
12:05-12.55 Tematræning # 1
13.30 Frokost i OIK-klubrummet gruppe 1
14:20-15:00 Teori
15.50-17.00 Tematræning # 2
17.15 Fælles nedvarmning
17.45 Afslutning på dagen og på gensyn i september

Gruppe 2:

09.45 Mødetid i Omlædningsrum 1
10.00 Velkomst og præsentation af sæsonen samt lederne på U15 vest
10.30 Opvarmning til fysisk træning
10.45 Fysisk træning
11.45 Frokost i OIK-klubrummet gruppe 2
12.30 Omlædning til is
13.15-14.10 Tematræning # 1
14.20-15.00 Teori
15.50-17.00 Tematræning # 2
17.15 Fælles nedvarmning
17.45 Afslutning på dagen og på gensyn i september

DIU sørger for servering af frokost. Er der nogle spillere som har allergi eller andet og bør undgå nogle bestemte madvarer, skal dette oplyses til lederne på mail eller sms senest tirsdag op til samlingen. Betaling til frokost, på kr. 70,- afregnes ved ankomst til lederne (aftalte penge, tak). Spillere er automatisk tilmeldt frokost.

Du skal medbringe følgende til dagen:

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 Anders Holst på mail eller sms.

Vi ser frem til en spændende og udbytterig dag!

Sportslig hilsen

Træner Casper Stockfish sportschef2.vik@gmail.com

Træner Morten Kjølby coachkjolby@gmail.com

Træner Anders Holst (61709958, ah@oik.dk)

Træner (målmænd) Jeppe Straagaard



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet

Scandic

