



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 Øst-unionsssamling 16. august 2020 i Rødovre Skøjtehal

Kære spillere

Så er tiden inden til første unionsssamling for U15 Øst sæson 2020/2021, som foregår i Rødovre Skøjtehal. Det er vigtigt alle spillere møder til tiden og omklædt til opvarmning, da første træning er tidligt på dagen. Alle spillere skal selv sørge for [transport](#), mad, [restitutionsmåltider](#) m.v. til hele dagen. Det vil ikke være tilladt at købe mad under samlingen.

Derudover skal alle medbringe følgende til samlingen: Ishockeyudstyr, stove, skøjtebeskyttere, drikkedunk, håndklæder til to is-træninger, løbesko og træningstøj til indendørs/udendørs aktivitet.

Program:

07:00-07:10: Velkomst og gennemgang af dagen	11:30-12:00: Opvarmning
07:10-07:30: Opvarmning	12:00-12:20: Omklædning til is
07:30-08:30: Fysisk træning	12:20-12:30: Gennemgang af træning
08:30-08:50: Omklædning til is	12:30-13:45: Is, fokusområde skudteknik og målscore
08:50-09:00: Gennemgang af træning	13:45-13:55: Omklædning fra is
09:00-10:15: Is, fokusområde skøjteknik	13:55-14:15: Udspænding + restitutionmåltid
10:15-10:25: Omklædning fra is	14:15-14:45: Omklædning og oprydning af omklædningsrum
10:25-10:45: Udspænding + restitutionmåltid	14:45-15:15: Evaluering og afslutning
10:45-11:25: Mad, sæsonplan m.v.	
11:25-11:30: Omklædning til opvarmning	

Bemærk ændringer i programmet kan forekomme.

Afbud skal meldes hurtigst mulig til Rasmus Hansen på 42 65 25 23.
Husk at læse opdaterede [retningslinjer](#) fra Danmarks Ishockey Union inden samlingen.
Vi glæder os til en god samling.

Med venlig hilsen

Per Vilstrup – Materialemand
Kim Lund – Målmandstræner
Stefan Stokholm – Træner
Alexander Emil Edelskov – Træner
Rasmus Hansen – Træner



Hovedsponsor for Metal Ligaen og ishockeylandsholdet

Scandic

