



# 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 Skills-class-samling 16. august 2020

Kære spiller født i årgang 2007

Danmarks Ishockey Union glæder sig til at byde dig velkommen i DIU Skills-class, hvor træning med fokus på teknik og detaljer er i fokus. Nedenfor finder du programmet for dit regionale hold.

#### Vest Nord

(Herning, Aarhus, Aalborg og Frederikshavn)

09:00 – Mødetid i Herning  
10:15 – 11:30 Istræning 1  
11:45 – 12:15 Frokost (medbringes selv)  
12:15 – 12:45 Teori – velkommen i DIU  
12:45 – 13:15 Fysisk træning  
13:45 – 14:45 Istræning 2  
15:00 Afslutning

#### Vest Syd

(Esbjerg, Vojens, Silkeborg og Odense)

08:45 – Mødetid i Vojens  
10:00 – 11:00 Istræning 1  
11:15 – 11:45 Frokost (medbringes selv)  
12:00 – 12:45 Fysisk træning  
13:45 – 14:45 Istræning 2

#### Øst Nord

(Rungsted, KSF, Gentofte, Falcons, Gladsaxe)

07:45 – Mødetid i Gentofte Skøjtehal  
09:00 – 10:00 Istræning 1  
10:30 – 11:15 Fysisk træning  
11:30 – 12:00 Frokost (medbringes selv)  
12:30 – 13:00 Teori – velkommen i DIU  
14:00 – 15:00 Istræning 2  
15:00 – Afslutning

#### Øst Syd

(Hvidovre, Rødovre, Herlev, og Ama'r)

08:45- Mødetid i Gentofte Skøjtehal  
10:15 – 11:15 Istræning 1  
11:30 – 12:00 Frokost (medbringes selv)  
12:30 – 13:00 Teori – velkommen i DIU  
13:00 – 13:45 Fysisk træning  
15:15 – 16:15 Istræning 2  
16:15 – Afslutning

Bemærk ændringer i programmet kan forekomme



Hovedsponsor for Metal Ligaen  
og ishockeylandsholdet

Scandic

