



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-unionssamling 4. oktober 2020 i Gentofte Skøjtehal

Kære spillere

Så er det igen tid til unionssamling for U15 Øst sæson 2020/2021, som foregår i Gentofte Skøjtehal søndag d. 4. oktober. Det er vigtigt, alle spillere møder til tiden og omklædt til opvarmning. 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:

Hold 1

09.00-09.10 Velkomst og gennemgang af dagen
09.10-09.40 Opvarmning
09.40-10.45 Fysisk træning
10.45-11.05 Omklædning til is
11.05-11.15 Gennemgang af træning
11.15-12.30 Is, fokusområde spillet rundt om mål
12.30-12.40 Omklædning fra is
12.40-13.00 Udspænding og restitutionstid
13.00-13.10 Omklædning og oprydning
13.10-13.20 Evaluering og afslutning

Hold 2

13.20-13.30 Velkomst og gennemgang af dagen
13.30-14.00 Opvarmning
14.00-14.55 Fysisk træning
14.55-15.15 Omklædning til is
15.15-15.25 Gennemgang af træning
15.25-16.40 Is, fokusområde spillet rundt om mål
16.40-16.50 Omklædning fra is
16.50-17.10 Udspænding og restitutionstid
17.10-17.20 Omklædning og oprydning
17.20-17.30 Evaluering og afslutning

Bemærk ændringer i programmet kan forekomme.

Afbud skal meldes hurtigst mulig til Rasmus Hansen på 42 65 25 23. Husk at læse opdaterede [forholdsregler](#) 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





Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Hold 1

Gustav Schwartz	Gentofte
Tobias Vogelius	Gentofte
August Lundsteen	Gentofte
Noah Hugo Evers Thomsen	Gentofte
Philip Neergaard	Gentofte
Hugo Drøhse	Gentofte
Johan Nyholdt	Herlev
Lucas Jørgensen	Herlev
Jeppe Kramer	Hvidovre
Simon Willemont	Hvidovre
Emil Andersson	Hvidovre
Oliver Bøckhaus	Hvidovre

Aske Olsen	Hvidovre
Matthias Skannerup	KSF
Bertram Witomski	Malmø
Mads Degn	Rungsted
Frederick Amdonsen	Rødovre
Lukas Skou Eriksen	Rødovre
Anton Linde	Rødovre
Carl Ulrik Hansen	Rødovre
Mikkel Astrup	Rødovre
Sebastian Strømstad	Rødovre
Tristan Lee Juhl Petersen	Rødovre
Jonathan Steenstrup	Sollentuna

Hold 2

Gustav Wolff	Gentofte
Tobias Lindeneg	Gentofte
Carl Christiansen	Gladsaxe
Alexander Håkansson	Gladsaxe
Viktor Hansen	Gladsaxe
Jonas Wentzel	Herlev
Mads Hjelmsø	Herlev
Mathias Ekberg	Herlev
Noah Folmer-Petersen	Herlev
Thomas Truloff	Hvidovre
Mads Paaske	Hvidovre
Tobias Selin	Hvidovre
Sebastian Coleman	KSF
Carl Johan Weise	KSF

Sebastian Tholstrup	KSF
Frederik Munk	Rungsted
Jakob Sonne	Rungsted
Mads Lund	Rungsted
Theis Gram	Rungsted
August Nilsson	Rungsted
Terkel Dam Sunne	Rungsted
Alex Repstock	Rungsted
Alexander Stolpe	Rungsted
Anton Nedergaard	Rungsted
Sebastian Smith	Rungsted
Andrew Bjergstad	Rødovre
Nikita Meleshkevich	Rødovre