



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 12. september 2020 i Esbjerg Skøjtehal

Kære spillere

Så er tiden inde til sæsonens anden unionssamling for U15 Vest-unionsholdet. Vi samles i Esbjerg lørdag 12. september. Spillere/klubber sørger selv for transport. Alle spillere mødes samtidig i Esbjerg.

Programmet for dagen ser således ud:

Gruppe 1:

10.30 Mødetid i omklædningsrum og velkomst
10.45 Opvarmning til fysisk træning
11.00 Fysisk træning
11.45 Frokost gruppe 1
12.45 Opvarmning og omklædning til is
13.30-14.30 Tematræning # 1
14.45-15.45 Opfølgning styrke
15.55-16.10 Teori
16.10 Opvarmning og klargøring til is
16.45-18.00 Tematræning # 2
18.10 Fælles nedvarmning
18.30 Afslutning på dagen og på gensyn i oktober

Gruppe 2:

10.30 Mødetid i omklædningsrum og velkomst
10.45 Opvarmning til fysisk træning
11.00 Fysisk træning
11.30 Opfølgning styrke
12.45 Frokost gruppe 2
14.00-14.40 Opvarmning og omklædning til is
14.45-15.45 Tematræning # 1
15.55-16.10 Teori
16.10 Opvarmning og klargøring til is
16.45-18.00 Tematræning # 2
18.10 Fælles nedvarmning
18.30 Afslutning på dagen og på gensyn i oktober

DIU sørger for frokost. Er der nogen spillere som har allergi eller andet og bør undgå 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, stave, 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 og senest onsdag til Anders Holst på mail eller sms.

Husk at læse opdaterede [forholdsregler](#) fra Danmarks Ishockey Union inden samlingen.

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





Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Navn	Klub	Årgang	Pos	Kommentar
Max Sandberg	Herning	2006	GK	
Tobias Renner	Esbjerg	2006	GK	
Andreas Froholdt	Frederikshavn	2006	GK	
Silas Klitbo	Frederikshavn	2006	GK	
Mads Nielsen	Herning	2006	D	
Junior Pilley	Herning	2006	D	
Jesper Bank Olesen	Herning	2006	D	
Lucas Marco Eriksen	Herning	2006	D	
Niklas Ingvertsen	Vojens	2006	D	
Lucas Ahrenkiel	Vojens	2006	D	
Lucas Petersen	Vojens	2006	D	
Alexander Enevoldsen	Esbjerg	2006	D	
Morten Vajhøj	Frederikshavn	2006	D	
Nicholas Nyborg	Frederikshavn	2006	D	
Malthe Hansen	Aalborg	2006	D	
Kristoffer Thorhauge Jacobsen	Aalborg	2006	D	
Bastian Andresen	Aalborg	2006	D	
William Birkbak	Herning	2006	FW	
Tobias Rokkjær	Herning	2006	FW	
Isak Klok	Herning	2006	FW	
Frederik Bach	Herning	2006	FW	
Karlis Peca	Herning	2006	FW	
Silas Stensgaard	Herning	2006	FW	
William Uhre	Vojens	2006	FW	
Oliver Nielsen	Vojens	2006	FW	
Peter B. Truelsen	Vojens	2006	FW	
Rasmus Olesen	Vojens	2006	FW	
Alexander Majeske	Vojens	2006	FW	
Gustav Jepsen	Esbjerg	2006	FW	Første del af dagen
Jeppe Jützler	Esbjerg	2006	FW	
Magnus Kirkeby	Esbjerg	2006	FW	
Marcos Larsson	Frederikshavn	2006	FW	
Gustav Nørgaard	Aalborg	2006	FW	
Tobias Villadsen	Aalborg	2006	FW	
Lucas Nyc Johansen	Aalborg	2006	FW	
Lucas Christensen	Aalborg	2006	FW	

Afbud: Magnus Zebitz (AaB)

Afbud OIK pga. Covid-19: Kirstine Brandt, Oliver Kristensen, Markus Jakobsen, Julius Eckardt, Laust Oxenvad, Mads-Emil Haunstrup