



# Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association



Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
DK-2605 Brøndby  
www.ishockey.dk  
www.metalligaen.dk  
ishockey@ishockey.dk

## Indkaldelse til U17 Øst-samling i Rødovre Skøjtehal 26. september 2021

Kære spillere

Så er det igen tid til samling for U17 Øst. Alle spillere møder til tiden og omklædt til opvarmning. 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, stave, skøjtebeskyttere, drikkedunk, håndklæder til to is-træninger, løbesko og træningstøj til indendørs/udendørs aktivitet.

### Program:

08:30-08:35: Velkomst og gennemgang af dagen  
08:35-09:00: Opvarmning  
09:00-10:05: Fysisk test  
10:05-10:20: Gennemgang af tema på træningen  
10:20-10:40: Omklædning til is  
10:40-10:45: Gennemgang af træning  
10:45-11:45: Is  
11:45-11:55: Omklædning fra is  
11:55-12:10: Cool down + restitutionmåltid  
12:10-12:15: Omklædning  
12:15-12:45: Frokost (medbragt hjemmefra)  
12:45-13:05: Opvarmning  
13:05-13:55: Fysisk test  
13:55-14:05: Gennemgang af tema på træningen  
14:05-14:25: Omklædning til is  
14:25-14:30: Gennemgang af træning  
14:30-15:45: Is  
15:45-15:55: Omklædning fra is  
15:55-16:10: Cool down + restitutionmåltid  
16:10-16:30: Omklædning og oprydning  
16:30-16:45: Evaluering og afslutning

### Bemærk ændringer i programmet kan forekomme.

Afbud skal meldes hurtigst mulig til Rasmus Hansen på 42 65 25 23

Vi glæder os til en god samling.

Med venlig hilsen

Peter Fugl Jensen – Team Manager  
Flemming Green – Træner  
Rasmus Hansen – Træner



Hovedsponsor for Metal Ligaen  
og ishockeylandsholdene



Udstyrspartner for landsholdene  
og Metal Ligaen



Bettingpartner  
for Metal Ligaen





# Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association



Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
DK-2605 Brøndby  
[www.ishockey.dk](http://www.ishockey.dk)  
[www.metalligaen.dk](http://www.metalligaen.dk)  
[ishockey@ishockey.dk](mailto:ishockey@ishockey.dk)

## Spillerliste U17 Øst

Navn	Klub
Frederik Falkengaard	Herlev
Bertram Witomski	Gentofte
Milas Fryd Petersen	Gentofte
Lucas Larsen	Rødovre
Hjalte Ellekær	Rødovre
Kristian Nielsen	Rødovre
Oliver Dahlmann	Rungsted
Julius Lønberg	Rungsted
Anton Bjørg Mortensen	Gentofte
Emil Faurholm	Herlev
Mathias Lykke	Herlev
Bertram Skydt	Herlev
Jannik Sørensen	Hvidovre
Victor Schmidt	Borås HC
Jonas Uldal	Rungsted
Kristian Stilling Sørensen	Rødovre
Lukas Jarlgaard	Rødovre
Tobias Lassen	Jonstorp
Lukas Scheffmann	Olofströms
Lasse Constantin Sørensen	Hvidovre
Marius Kaaber	Gentofte
Nikolaj Druva	Herlev
Bertram Hintze	Herlev
Oliver Hilleberg	Herlev