



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 Vest-samling i Esbjerg Skøjtehal 26. september 2021

Kære spillere

Så er det igen tid til samling for U17 Vest. 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 Emil Møller på 28 25 10 24.

Vi glæder os til en god samling.

Med venlig hilsen.

Emil Møller- Træner
Nikolaj Madsen – Målmandstræner
Kevin Pedersen – Fysioterapeut
Albert – Materialemand



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
www.metalligaen.dk
ishockey@ishockey.dk

Spillerliste U17 Vest

Navn	Klub
Valdemar Andersen	Herning
Tomas Gravgaard	Herning
Tobias Vilykke	Vojens
Krister Steinbergs	Aalborg
Victor Juhl	Esbjerg
Tor Heide	Herning
Kasper Simonsen	Herning
Lucas Bach	Aalborg
Benjamin Almskov	Vojens
Oliver Holm	Vojens
Mikkel Gordon	Aalborg
Johannes Borup	Frederikshavn
Magnus Vangsted	Frederikshavn
Jens Zion	Vojens
Mathias Kløve Mogensen	Vojens
Philip Rubin	Esbjerg
Mathias Jensen	Vojens
Sebastian Skovning	Esbjerg
Mathias Bach	Herning
Sebastian Daugaard	Herning
Asger Lindholm Jørgensen	Vojens
Mikkel Skov	Vojens