Invitation til U15 unionssamling i Rødovre

lørdag den 31/10 2015

Hej drenge,

Så er tiden inde til tredje samling for U15 øst unionsholdet sæson 2015/2016.

Programmet for dagen ser således ud:

11.00: Mødetid

11.00 – 11.10: Gennemgang af dagens program og opsamling fra sidst.

11.10 – 12.10: Opvarmning/fystræning

12.10 – 12.30: Omklædning til ispas

12.30 – 14.00: Ispas 1

14.00 – 14.15: Omklædning til Teori

14.15 – 15.15: Teori

15.15 – 15.55: Opvarmning og omklædning til ispas

15.55 – 16.00: Gennemgang ispas

16.00 – 17.30: Ispas 2

17.30 – 18.00: Kort snak, klæde om, løbe af og bade.

18.00: tak for i dag

Vi vil evaluere på om spillerne har lyttet og brugt de små detaljer som de er blevet bedt om, samt deres vilje og attitude.

Efter samlingen vil x antal spillere blive sorteret fra. Så husk at gøre jeres bedste og giv gas. Man kommer langt på hårdt arbejde.

Spillerne skal selv medbringe en sund og fornuftig madpakke hjemmefra, som indeholder både mad og drikke. Det vil ikke blive accepteret, at spillerne har penge med og køber mad i cafeteriet.

Du skal medbringe følgende til turen:

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, til Jesper Andersen eller Søren Dencker.

Vi ser frem til en spændende og udbytterig dag.

Sportslig hilsen

Jesper Andersen – træner: istid@hvik.dk

Søren Dencker – træner: dencker20@yahoo.dk

Indstillede spillere:

Sigurd Qvist – Amar

Nicolai Andersen – Rungsted

Johan Elling – Rungsted

Mikkel Mohr – Rungsted

Magnus Norman – Rungsted

Frederik Lund – Rungsted

Bertram Eisensøe – Rungsted

Valdemar Kølln – Rungsted

Christian Elmose – Hvidovre

Jerry Valipirrti – Hvidovre

Magnus Pavel – Hvidovre

Mathias Hansen – Hvidovre

Christian Thunbo – Hvidovre

Sean Michalevich – Hvidovre

Bille Langpapp – Hvidovre

Alexander Bermann-Quist – Herlev

Kian Ojen – Herlev

Maksim Popovic – Herlev

Sebastian Hersbro – Herlev

Anton Hansen – Rødovre

Magnus Galby – Rødovre

Alberto Stærmose – Rødovre

Nicolai Luplau – Rødovre

Mads Redøhl – Rødovre

David Elmlund – Rødovre

Mathias Jørgensen – Rødovre

Mikkel Wium – Gentofte

Axel Møller – Gentofte

Mikkel Eksing – Gentofte

Oliver Toft-Christensen – Gentofte

Tobias Stricker – Gentofte

Mikkel Isager – Gentofte

Christopher Rübenach – Gentofte