

ESCOLA RCLH

TEMPORADA 2026 – 2027

*“Juguem junts. Creixem junts.
Guanyem sempre!”*



RUGBY CLUB
L'HOSPITALET

INTEGRITAT · PASSIÓ · SOLIDARITAT · DISCIPLINA · RESPECTE



BENVINGUDA

Juguem junts, creixem junts, guanyem sempre.

Us presentem el projecte educatiu i esportiu de l'Escola del R.C. L'Hospitalet per a la pròxima temporada. Una proposta integral que abraça des dels primers passos a la categoria S6 fins a la consolidació a S12, combinant el desenvolupament de les habilitats de joc amb una metodologies basades en la seguretat, la diversió i els valors del rugbi.

A través d'aquestes pàgines trobareu la informació pràctica sobre categories i horaris, la coordinació tècnica, els compromisos de l'equip tècnic i les famílies, i les iniciatives de creixement que fan del nostre club una gran comunitat.



Horaris

- Dimecres i divendres: 18:00–19:30. Entrenaments regulars de l'Escola.
- Tecnificació (dilluns): 18:00–19:00. Exclusiu per a jugadors de S12 de segon any, nascuts el 2015.
- Caps de setmana: Dissabtes de 10:00 a 12:00. Entrenament d'Escola o participació en trobades.
- Les trobades es podran celebrar en dissabte o diumenge segons l'organització i els horaris establerts pel club amfitrió.

Categories

- **S12 · 2015–2016:** Aprendre a comprendre el joc.
- **S10 · 2017–2018:** Aprendre a jugar amb els companys.
- **S8 · 2019–2020:** Perdre la por al contacte i descobrir el rugbi.
- **S6 · 2021–2022:** Jugar, divertir-se i enamorar-se del rugbi.

**Més que un club,
una família.**

Cada entrenament és una oportunitat per aprendre, gaudir i créixer.



Formem persones, desenvolupem jugadors/es i construïm família.

La nostra missió: Desenvolupar jugadors complets i persones compromeses, utilitzant el rugbi com a eina educativa i de creixement personal.

1 FORMACIÓ DE JUGADORS

- Metodologia comuna des de S6 fins a S12.
- Desenvolupament tècnic, físic i tàctic.
- Preparació per a les categories S14, S16 i S18.
- Aprendre jugant i gaudint.

2 VALORS I PERSONES

- Respecte.
- Treball en equip.
- Disciplina.
- Companys.
- Compromís.

3 IDENTITAT R.C. L'HOSPITALET

- Orgull de pertinença.
- Imatge corporativa unificada.
- Participació en esdeveniments, viatges i trobades.
- Sentir-se part d'una família.

4 ORGANITZACIÓ I CREIXEMENT

- Comunicació clara amb les famílies.
- Entrenadors formats i coordinats.
- Processos i planificació anual.
- Captació i fidelització de jugadors.

OBJECTIUS ESTRATÈGICS

Nivell 1 — Iniciació (S6-S8): Descobrir el rugbi, aprendre jugant, crear hàbits esportius, fomentar amistats i diversió.

Nivell 2 — Desenvolupament (S10-S12): Millorar habilitats tècniques, comprendre el joc, potenciar l'autonomia, consolidar valors i compromís.

- Que cada nen i nena vulgui tornar al següent entrenament.
- Que cada família es senti part del club.
- Que cada jugador arribi preparat per a les categories de formació.
- Claus de treball: Entrenadors formats, comunicació clara, planificació anual, treball en equip i coordinació, i passió pel rugbi.



El procés acompanya el jugador des del rugbi base fins al rugbi juvenil i sènior.
En el material formatiu s'empra la nomenclatura M6, M8, M10, M12, M14, M16, M18 i M20.

S6 (4-5 anys)

Objectiu: Enamorar-se del rugbi

- **Prioritats:** Coordinació general; córrer, saltar, girar i reptar; equilibri; relació amb la pilota; joc en grup.
- **Contacte:** Caigudes, empenyents controlats, jocs de lluita, abraçar i derribar objectes tous.
- **Atac:** Joc lliure, córrer amb pilota, gaudir avançant.
- **Defensa:** Sense conceptes defensius específics.
- **A introduir:** No treballar sistemes, posicions ni tàctica.
- **Jugador ideal al final:** No té por al contacte. Corre amb pilota i gaudeix jugant.

S8 (6-7 anys)

Objectiu: Perdre la por al contacte

- **Prioritats:** Motricitat avançada, canvis de direcció, acceleració, agilitat, coordinació oculo-manual.
- **Contacte:** Abraçada, agafada de cintura, caigudes amb company, primeres situacions de placatge.
- **Atac:** Avançar, córrer cap a l'espai lliure, passar abans del contacte.
- **Defensa:** Anar cap endavant, buscar el portador.
- **A introduir:** Conceptes bàsics de joc.
- **Jugador ideal al final:** Placa sense por. Busca avançar sempre. Entén qui té la pilota.

S10 (8-9 anys)

Objectiu: Aprendre a jugar junts

- **Prioritats:** Tècnica individual, passada, recepció, placatge, joc a terra.
- **Contacte:** Placatge tècnic, presentació de pilota, *ruck* molt bàsic.
- **Atac:** Avançar i fer avançar, suports propers, continuïtat.
- **Defensa:** Pujar junts, defensar espais, primeres cortines defensives.
- **A introduir:** Presa de decisions, lectura simple del joc.
- **Jugador ideal al final:** Sabeu placar correctament. Manté la possessió. Busca suports.

S12 (10-11 anys)

Objectiu: Comprendre el joc

- **Prioritats:** Lectura d'espais, presa de decisions, rugbi de continuïtat.
- **Contacte:** Placatge dominant, *ruck* ofensiu i defensiu, lluita per la possessió.
- **Atac:** Identificar superioritats, crear espais, joc desplegat.
- **Defensa:** Línia defensiva, pressió col·lectiva, comunicació.
- **A introduir:** Joc al peu bàsic, melé educativa, *touch* educativa.
- **Jugador ideal al final:** Entén quan córrer, passar o patejar. Placa amb confiança. Manté la continuïtat. Coneix els fonaments de melé i *touch*.

Fonaments que han de dominar abans d'arribar a S14

- **Tècnics:** Passada a tots dos costats, recepció en moviment, placatge segur, presentació de pilota, neteja bàsica de *ruck*, joc al peu bàsic.
- **Tàctics:** Avançar, fer avançar, mantenir la continuïtat, defensar avançant, identificar espais.
- **Físics:** Coordinació, agilitat, velocitat, equilibri, capacitat de lluita.
- **Mentals:** Valentia en el contacte, treball en equip, comunicació, respecte, autonomia.

S14 (12-13 anys)

Objectiu: Començo a competir

- **Prioritats:** Entendre el joc, competir, disciplina tàctica, força i velocitat, lideratge.
- **Contacte:** Contacte controlat, *ruck* avançat, defensa agressiva, introducció al *maul*.
- **Atac:** Estructura ofensiva, ús del peu, finalització.
- **Defensa:** Defensa en línia, pressió organitzada, lectura i ajust.
- **A introduir:** Sistemes de joc, *melé* i *touch* reglamentària.
- **Jugador ideal al final:** Competeix amb intensitat. Entén el pla de joc. Assumeix el seu rol.

S16 (14-15 anys) Objectiu: Em comercialitzo / M'especialitzo

- **Prioritats:** Especialització per posició, tàctica avançada, força màxima, gestió emocional.
- **Contacte:** Contacte d'alta intensitat, domini del *ruck*, *maul* funcional.
- **Atac:** Atac estructurat, variants, joc al peu tàctic.
- **Defensa:** Sistemes defensius, doble pressió, estratègia defensiva.
- **A introduir:** Estratègies complexes, anàlisi del joc, lideratge en camp.
- **Jugador ideal al final:** Domina la seva posició. Pren decisions sota pressió. Lidera i aporta a l'equip.

S18 (16-17 anys) Objectiu: Optimitzo el meu rendiment

- **Prioritats:** Rendiment, consistència, estratègia, recuperació, preparació física específica.
- **Contacte:** Contacte eficaç, domini en totes les fases, gestió del contacte.
- **Atac:** Atac estratègic, lectura avançada, eficàcia en zones de marca.
- **Defensa:** Defensa avançada, estratègies de joc, gestió del risc.
- **A introduir:** Preparació específica per a competició d'alt nivell.
- **Jugador ideal al final:** Rendeix de forma consistent. Marca diferències. Està preparat per al següent nivell.

CONTACTE, PLACATGE I SEGURETAT

El contacte és seguretat.

MÉS EXPOSICIÓ = MENYS POR

Redefinint el contacte

1. **No és només placatge:** És caure, abraçar, agafar la cintura i empenyer.
2. **Psicologia de la por:** La por provoca lesions. La familiaritat genera confiança.
3. **Progressió:** De l'abraçada al placatge tècnic.

Objectiu: Entre el 90 i el 95 % de la sessió ha d'incloure situacions de contacte adaptat.



Fonaments defensius

M8 Em faig iniciat en el placatge

- Defenso individualment i lluito per aturar-los.
- Avanço amb decisió per oposar-m'hi.
- M'inicio en el placatge.
- Lluito sol o amb els meus companys per aturar l'avanç.
- Tinc una actitud contínua d'anar a per ells.
- Faig caure el portador gairebé sempre.
- La meva espatlla toca la seva cintura com a preiniciació a l'impacte.
- El meu cap està del costat segur.
- Tanco els braços forts: la grapadora.

M10 Consolido el meu placatge

- Defenso individualment i lluito per aturar-los.
- Aturo el portador i intento recuperar: acció placador + 1.
- M'inicio a defensar en grup.
- M'organitzo almenys en grups de tres jugadors.
- Ocupem l'ample del camp i pressionem junts.
- Faig caure ràpid el portador gairebé sempre.
- La meva espatlla impacta en la seva cintura.
- El meu cap està del costat segur.
- Faig la grapadora i el meu cap es queda enganxat fort al portador.
- Utilitzo les meves cames per desequilibrar el portador i aconseguir que caigui ràpid.

M12 Domino el meu placatge

- Defenso individualment, lluito per aturar-los i enquadro.
- Aturo el portador i intento recuperar: placador + 1.
- M'inicio en les diferents cortines defensives; la primera és la més important.
- Entenc quan guanyo, perdo o empato en una lluita: comprenc la relació de forces.
- Per avançar en el placatge, entenc que s'ha d'envair.
- Faig caure ràpid el portador gairebé sempre i busco avançar en el placatge.
- Repeteixo tots els continguts de l'etapa anterior per sortir de M12 amb gran confiança en el meu placatge.
- L'educador reforça contínuament l'invasió de l'espai i l'enquadrament per aconseguir avançar en el placatge.

ELS VALORS DEL RUGBY

S'ensenyen, es viuen, s'exemplifiquen.

Els valors no es diuen: es treballen cada dia, a cada entrenament, a cada partit i a cada acció.

Formem jugadors.

Eduquem persones.

Construïm equip.



Integritat

Fer el correcte sempre

- **S6 (4-5 anys):** Diu la veritat. Respecta les regles. És honest.
- **S8 (6-7 anys):** Accepta els seus errors. No fa trampes. Juga net.
- **S10 (8-9 anys):** És just en el joc. Assumeix responsabilitats.
- **S12 (10-11 anys):** Actua amb honestedat. Existeix coherència entre el que diu i el que fa.
- **S14 (12-13 anys):** Respecta el codi de conducta. Rebutja qualsevol conducta antiesportiva.
- **S16 (14-15 anys):** Lidera amb valors. Pren decisions ètiques.
- **S18 (16-17 anys):** És exemple per als més joves. Defensar els valors del club.

Passió

Estimem el rugby

- **S6 (4-5 anys):** Gaudeix jugant. Li agrada venir a entrenar.
- **S8 (6-7 anys):** Mostra entusiasme. Gaudeix aprenent i jugant.
- **S10 (8-9 anys):** Li apassiona millorar. Gaudeix del joc en equip.
- **S12 (10-11 anys):** Viu el rugby amb intensitat. Transmet energia positiva.
- **S14 (12-13 anys):** Està compromès amb el joc. Gaudeix del procés de millora.
- **S16 (14-15 anys):** Viu el rugby dins i fora del camp.
- **S18 (16-17 anys):** És ambaixador del rugby. Inspira altres amb la seva passió.

Solidaritat

Ajudem i ens cuidem

- **S6 (4-5 anys):** Ajuda els altres. Comparteix. És amable.
- **S8 (6-7 anys):** Inclou a tothom. És empàtic. Ajuda sense esperar res a canvi.
- **S10 (8-9 anys):** Es preocupa pels altres. Col·labora en el grup.
- **S12 (10-11 anys):** Dona suport a qui ho necessita. És generós amb el seu temps i esforç.
- **S14 (12-13 anys):** L'equip és la seva prioritat. Ajuda a créixer el company.
- **S16 (14-15 anys):** Compromís social. Protagonista del bé comú.
- **S18 (16-17 anys):** Aporta valor a la comunitat. Deixa el club millor de com el va trobar.

Respecte

A les persones, al joc i a l'entorn

- **S6 (4-5 anys):** Saluda i dóna les gràcies. Respecta companys i rivals.
- **S8 (6-7 anys):** Escolta entrenadors i companys. Accepta les normes.
- **S10 (8-9 anys):** Respecta les decisions arbitral. Cuida el material i les instal·lacions.
- **S12 (10-11 anys):** Valora l'esforç de tots. Respecta el rol de cadascú.
- **S14 (12-13 anys):** Respecta el rival en la victòria i en la derrota. Joc net sempre.
- **S16 (14-15 anys):** Respecte en xarxes i fora del camp. Accepta la diversitat.
- **S18 (16-17 anys):** Representa el club amb orgull i respecte. Respecta la cultura del rugbi.

Disciplina

Donar sempre el millor d'un mateix

- **S6 (4-5 anys):** Ho intenta sempre. No es rendeix. Escolta i aprèn.
- **S8 (6-7 anys):** S'esforça en cada exercici. Millora a poc a poc.
- **S10 (8-9 anys):** Treballa per millorar. Aprèn dels errors. Persevera.
- **S12 (10-11 anys):** Competeix cada dia en l'entrenament. Surt de la seva zona de confort.
- **S14 (12-13 anys):** Entrena amb intenció. Busca superar-se. Constància en el treball.
- **S16 (14-15 anys):** Disciplina i hàbits d'entrenament. Compromís personal.
- **S18 (16-17 anys):** Excel·lència en el treball diari. Resiliència davant l'adversitat.

ELS VALORS DEL RUGBY

Com treballem els valors

- **Amb l'exemple:** Entrenadors, jugadors i famílies som el model, som els seus referents.
- **Amb intenció:** Cada sessió inclou moments per parlar, reflexionar i reforçar els valors.
- **Amb reforç positiu:** Reconeixem les actituds que reflecteixen els nostres valors dins i fora del camp.
- **Amb participació:** Jugadors i famílies participen en la definició i el compromís amb els valors.

No és només jugar a rugbi, és viure d'acord amb el que som.

Valors que ens uneixen. Actituds que ens defineixen.

Formem equips. Eduquem persones. Deixem petjada.



Segons el que volem ensenyar als nostres jugadors:

1. **Respecte:** Som exemple dins i fora del camp. Respectem àrbitres, rivals i companys. Mai humiliem ni ridiculitzem. Escoltem abans de corregir.
2. **Compromís:** Cada entrenament importa. Arribem preparats. Planifiquem les sessions. Complim la nostra paraula.
3. **Passió:** Transmetem amor pel rugbi. Entrenem amb energia. Gaudim ensenyant. Contagiem entusiasme.
4. **Desenvolupament del jugador:** El jugador està per sobre del resultat. Prioritzem l'aprenentatge. Tots juguen i participen. L'error forma part del procés.
5. **Coherència:** Fem el que ensenyem. Som exemple de conducta. Apliquem les mateixes normes per a tots. Representem els valors del club.
6. **Treball en equip:** Un club, una metodologia. Compartim informació. Ens ajudem entre categories. Pensem en el desenvolupament global del jugador.

A l'Hospi no formem equips: formem persones a través del rugbi.

El millor entrenador no és el que guanya més partits. És el que deixa més petjada en els seus jugadors.

Tots eduquem. Tots representem l'Hospi.

1. **Respecte a l'àrbitre:** Sense àrbitre no hi ha partit. Respectem totes les seves decisions. No donem instruccions des de la graderia. Som exemple per als nostres fills.
2. **Respecte al rival:** Sense rival no hi ha rugbi. Guanyem amb humilitat. Perdem amb dignitat. Reconeixem l'esforç de tots els jugadors.
3. **Respecte al públic visitant:** La nostra casa ha de ser un lloc acollidor. Rebem tothom amb educació. Fomentem un ambient positiu. Representem els valors del R.C. L'Hospitalet.
4. **Respecte als entrenadors:** Confiem en el procés formatiu. Donem suport al seu treball. Els dubtes es parlen amb respecte i en privat. Compartim el mateix objectiu: el desenvolupament dels infants.
5. **Respecte als nostres fills:** El resultat no és el més important. Valorem l'esforç abans que la victòria. Permetem que gaudeixin i aprenguin. El rugbi és una eina educativa.

***Animem, no pressionem. Acompanyem, no dirigim. Eduquem amb l'exemple.
Respectem el joc. Respectem les persones.***

El comportament de la graderia és la primera lliçó de valors que reben els nostres jugadors.

Més jugadors. Més famílies. Més Hospi.

Objectiu: Continuar fent créixer l'Escola del R.C. L'Hospitalet oferint a més nens i nenes l'oportunitat de descobrir el nostre esport i els nostres valors.

- **Dies de portes obertes:** Durant tota la temporada organitzarem jornades especials perquè nous jugadors puguin conèixer el rugbi d'una forma divertida i segura (entrenaments oberts, activitats adaptades per edats, participació gratuïta, descobrir els valors del rugbi).
- **Dia de l'amic:** Volem que els nostres jugadors siguin els nostres millors ambaixadors. Cada jugador podrà convidar amics i amigues a compartir un entrenament i viure l'experiència del rugbi amb nosaltres.
- **Introduccions en escoles i instituts:** Seguirem treballant activament en els centres educatius de L'Hospitalet per apropar el rugbi a nous nens i nenes (escoles de primària, instituts de secundària, activitats de promoció esportiva, jornades d'iniciació al rugbi).

El nostre repte

Que cada temporada més famílies descobreixin que el rugbi és molt més que un esport.

És respecte. És companys. És esforç. És família.

Créixer no és només tenir més jugadors. És arribar a més persones i transmetre més valors.

La nostra identitat: Formem jugadors, eduquem persones, som comunitat i som Hospi.

VIATGE DE FINAL DE TEMPORADA 2026/27

- **Dates previstes:** 21, 22 i 23 de maig de 2027 (*ens reservem el dret a realitzar canvis*).
- **Destí en estudi:** Valorem la possibilitat de realitzar un viatge a França, bressol del rugbi.
- **Aspectes per definir:** Cost del transport, allotjament, activitats esportives i nombre de participants.

Pla de finançament

Des de l'inici de la temporada i fins a dates pròximes al viatge, organitzarem activitats per ajudar a reduir el cost per a les famílies:

- Barbacoes (BBQ).
- Rifes i sortejos.
- Esdeveniments del club.
- Col·laboració i captació de fons.

Tot el recaptat ens apropa una mica més a un viatge amb valors, convivència i descobriment.



COMPROMÍS AMB RUGBY 100 - FORMEM PERSONES

Compromís amb la formació integral dels nostres jugadors

El R.C. L'Hospitalet treballarà durant la temporada 2026-2027 per unir-se al projecte **Rugby 100 – Formem Persones**, impulsat per la Federació Catalana de Rugbi.

Formem en valors: Respecte, companys, esforç, compromís, inclusió, solidaritat, humilitat i treball en equip.

Clubs que ja formen part del projecte

- RC Badalona
- CRU Castelldefels
- Gòtics RC
- RC Manresa
- RC Vilanova i la Geltrú
- Carboners de Terrassa
- **R.C. L'Hospitalet:** Pròxim club a incorporar-s'hi.



PROJECTE EDUCATIU DE LA FEDERACIÓ CATALANA DE RUGBY

El rugbi com a eina per educar, formar i fer créixer.

1. **Formació integral:** Desenvolupament esportiu, desenvolupament personal, desenvolupament social. Formem esportistes, persones i ciutadans.
2. **El joc com a eina:** El rugbi és el vehicle. Els valors són el destí. Aprenem jugant, creixem en valors.
3. **Identitat i ritme:** Cada jugador és únic. Respectem els ritmes d'aprenentatge. Acompanyem cada procés. Respectem qui és cadascú i el seu camí.
4. **Mesurament del progrés:** No mesurem només victòries. Mesurem esforç, compromís, respecte i evolució. Valorem l'esforç, l'actitud i la millora diària.
5. **Rol del formador:** Guia, acompanya, educa, és un exemple. Entrenadors que eduquen, inspiren i acompanyen.
6. **Aliança amb l'entorn:** Família, escola, club. Famílies, escola i club: junts eduquem millor.
7. **Impacte en la comunitat:** Respecten, col·laboren, contribueixen, deixen petjada positiva. Volem joves que transformin el seu entorn.

La idea central de Rugby 100

No formem només jugadors.
Formem persones a través del rugbi.

Eduquem en valors. Desenvolupem millors persones. Involucrem les famílies. Cream comunitat i un entorn segur. Acompanyem el creixement.

- *Juguem. Aprenem. Creixem junts.*
- *Valors: Respecte, unió, esforç, passió i orgull.*
- *Més que un esport, una escola de vida.*

L'ESCOLA: UN PROJECTE DE FUTUR

L'Escola del Rugby Club L'Hospitalet és l'ànima i el motor del nostre club. Tot el treball pedagògic, tècnic i humà recollit en aquesta proposta, sota la coordinació de **Rubén Montes**, té com a fi últim oferir als nostres infants un entorn segur i enriquidor on créixer.

Amb el compromís conjunt d'entrenadors, coordinadors i famílies, continuarem treballant dia a dia per transmetre la passió pel rugbi, consolidar els valors que ens defineixen i acompanyar cada jugador en el seu camí.

RUGBY CLUB L'HOSPITALET



Rubén Montes

Entrenador

5a temporada al capdavant del projecte de l'Escola del RCLH.

- Formació integral des de la base
- Metodologia unificada i identitat de club
- Un entorn segur per créixer en valors



vine a provar!
RUGBY

**AL RUGBY TOTS ELS NENS I NENES
JUGUEN, SUMEN I TENEN UN PAPER
FONAMENTAL A L'EQUIP**

**AL RUGBY CADA
JUGADOR/A COMPTA**

VINE I DESCOBREIX EL RUGBI

**1 MES DE PROVA GRATUÏT
INFORMA'T: 628 325 836**

Amb la col·laboració de

 **L'H 100**
CENT ANYS
DE CIUTAT

 **Ajuntament de L'Hospitalet**

 **RUGBY CLUB
L'HOSPITALET**

**El rugbi s'explica,
però sobretot es viu.**
**Convida els teus
amics i fes créixer la
nostra família!**

*“Juguem junts. Creixem junts.
Guanyem sempre!”*



INTEGRITAT · PASSIÓ · SOLIDARITAT · DISCIPLINA · RESPECTE