

PRESENTACION TEMPORADA

2022-2023



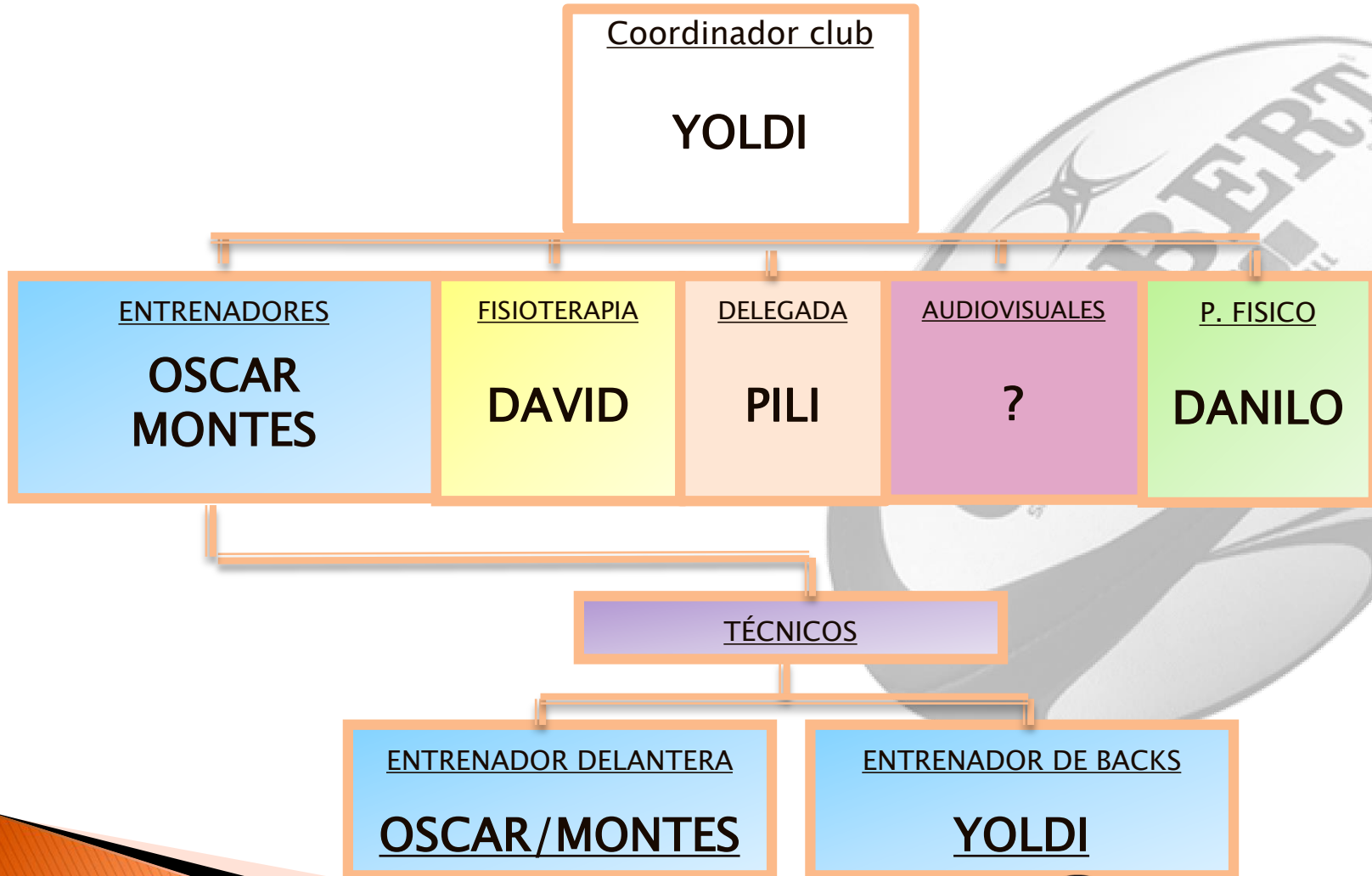
Ajuntament de L'Hospitalet

FEMENINO



RUGBY CLUB
L'HOSPITALET

ORGANIGRAMA



JORDI "YOLDI" SANCHEZ

COMO JUGADOR :

C.N.P.N.
NATACION BARCELONA
SANT BOI
BUC
OVIEDO
BELENOS

COMO ENTRENADOR :

C.N.P.N. (masculino y femenino)
BUC
OVIEDO
U.P.C (universitario)
BELENOS
SELECCION DE COSTA RICA 7S Y XV

- Como jugador he estado la mayor parte de mi carrera en ligas nacionales, saliendo campeón con Santboi 2 veces en DH, y siendo la DHB la categoría que mas partido jugué.
Represente a la selección catalana en XV, 7's, rugby league y un mundial de rugby touch.
- Como entrenador he pasado por todas las categorías, incluyendo universitarios, chicas y categorías inferiores.
En sénior he entrenado casi siempre en la DHB, llegando a entrenar la selección de costa rica.



“ La distancia
entre el querer y
el poder se
acorta con el
entrenamiento ”



Ajuntament de L'Hospitalet

RUBEN MONTES

- ▶ R.C. BADALONA / SANTA COLOMA R.C. SUB 18 (2013 / 2014)
- ▶ SANTA COLOMA R.C. / R. REUS D. / SEL VILANOVA I LA GELTRU (2014/2016)
- ▶ CAMPEONAS COPA CATALANA 2ª DIV. 15/16
- ▶ SELECCIÓN CATALANA FEMENINA SUB 18 (2015/2016)
- ▶ 3ª CAMPEONATO DE ESPAÑA
- ▶ SANTA COLOMA R.C. / SABADELL R.C. (2016/18)
- ▶ UAB "CENTAURES" (17/19)
- ▶ CAMPEONES DE CATALUÑA UNIVERISTARIO
- ▶ SANTA COLOMA MASCULINO/FEMENINO (2018/19)
- ▶ SABADELL FEMENINO (2019/-)



Oscar Gonzalez Gris

Como Jugador

Rugby Club Badalona
Universidad de Zaragoza

Rugby Club Hospitalet

Rugby club Puig Castellar



Como Entrenador:

Rugby Club Badalona

Rugby Club Hospitalet

*He competido en todas las categorías, desde regional Catalana a Nacional. Mis inicios fueron en Badalona en categoría 1º y 2º regional, pase a 1º Nacional (actual DHB) con el Universidad de Zaragoza, luego competí RC. Hospitalet en 1º Nacional quedando campeones y Sub campeones varias temporadas y logrando el ascenso a DH y acabe como jugador en 1º Nacional con el Puig Castellar

*Como entrenador empecé desde la escuela del Rugby Club Badalona, llevándolo por primera vez a competir en un campeonato de España, he sido entrenador de las categorías inferiores y responsable del femenino.

Como entrenador Senior es mi 2º temporada en la sección femenina del Rugby Club Hospitalet, logrando llegar a la final de 2º Catalana y habiendo conseguido de 6 fichas a 28



FUNCIONES

□ PREPARADOR FISICO:

- Realizar planing físico.
- Realizar rutinas de gym.
- Realizar pruebas de estado físico.
- Asesoramiento de todo el tema físico.
- Llevar la activación pre entrenos y partidos.

□ AUDIOVISUALES:

- Grabar los partidos.
- Dar los partidos al terminar.
- Fotografías oficiales del equipo.

□ DELEGAD@S:

- Organizar la ropa para jugar.
- Partes médicos y tramitaciones de licencias
- Hacer cumplir el reglamento interno, multas...
- Lista de asistencia.
- Dirigir los viajes.
- Representar el club.
- comunicación jugador/staff

FUNCIONES

□ FISIOTERAPEUTA:

- Vendajes y masajes antes de los partidos.
- Hacer 1º valoración sobre una lesión.
- Seguimiento y asesoramiento sobre la posible lesión.

□ ENTRENADOR:

- Llevar los entrenamientos.
- Realizar /ejecutar un sistema de juego.
- Seguimiento de jugadores.
- Análisis de video.
- alineaciones y sustituciones.
- Dar indicaciones a los jugadores.
- Ser los aguadores en los partidos, por tanto dar indicaciones desde abajo.
- Dar información a los entrenadores sobre el estado de los jugadores.

FUNCIONAMIENTO INTERNO

□ LAS VIAS DE COMUNICACIÓN:



- WHATSAPP: Es la forma rápida de comunicarnos o notificar que en Las apps o canal de youtube hay documentación importante.
- Queda prohibido enviar fotos o videos que no tengan que ver con el rugby.
- Se pasaran rutinas de gym.
- Se enviaron convocatorias.
- Los administradores añadirán a todos los jugadores de los listados oficiales.

▪ ADMINISTRADRES:



Montes



Oscar



Jordi

FUNCIONAMIENTO INTERNO

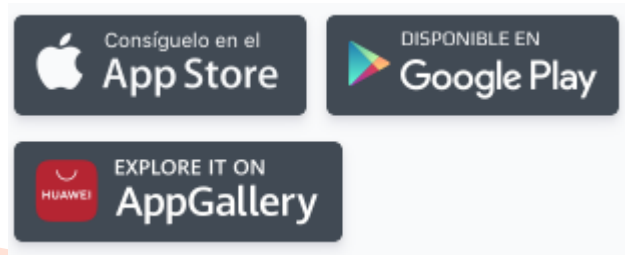
❑ LAS VIAS DE COMUNICACIÓN:



- APP para registro de listados de entrenamientos y partidos, encuestas y otras cuestiones.



- Colgaremos partidos y análisis de jugadas, sean de entrenamiento o partidos.



FUNCIONAMIENTO INTERNO

□ DIAS DE ENTRENAMIENTO OFICIALES (Campo) :

- LUNES: 20H.
- MIERCOLES: 20H.
- VIERNES: 20H.

➤ Habrá entrenamientos especiales cada X tiempo.

Melé y touch los delanteros
juego al pie, jugadas los backs.

➤ Los jueves se harán entrenos s18, sobre todo pre competición.

➤ Ante semanas importantes podrá añadirse algún día de entrenamiento conjunto.

FUNCIONAMIENTO INTERNO

DINAMICAS DE GRUPO:

- Un vez al mes haremos reuniones/entrenamientos/dinámicas de grupos, la cuales consistirán en dar opiniones de como va la temporada tanto bueno como malo, sin ninguna restricción.
- También realizaremos ejercicios para conocernos mejor todos así como para potencias la unidad del grupo.
- Además todas la posibles ideas que surjan para el bien del equipo serán tenidas en cuenta, aunque la decisión final será del entrenador.

LA CHALLENGE CLUB

- Esta temporada se valorará a la jugadora que tenga más asistencias a entrenamientos + partidos y competirán para conseguir el trofeo "Challenge del Club" que se entregará el día de la Fiesta del Club. Los entrenadores valorarán :



- 1 punto ASISTENCIA ENTRENO
 - 1 punto ASISTENCIA GYM
 - 1 punto ASISTENCIA PARTIDO
 - 2 puntos PARTIDOS FUERA DE CASA
 - 3 puntos VIAJES
- En caso de empate; gana la que más partidos fuera jugó.

FUNCIONAMIENTO INTERNO

□ EQUIPACIÓN:

- Todos los jugadores irán debidamente uniformados a las concentraciones. (esperemos que mínimo un polo)
- Todo el mundo llevara la misma camiseta para calentar.

□ CONCENTRACIONES:

- Las haremos siempre, nos juntaremos en vestuario.
- Los partidos como visitantes llegaremos siempre 1 hora y media antes al campo.
- Los partidos como locales nos concentraremos en el vestuario 1:45 antes, donde haremos charla y/o activación.
- Las charlas pre partido las haremos en LA SALA DE REUNIONES.

• tiempos:

1:45 antes del partido: Recepción.

1:15 antes del partido: Entrada al vestuario, vendajes y masajes.

0:40 antes del partido: Salida a calentar.

0:10 antes del partido: Charla capitana.

0:03: antes del partido: Salimos al campo.

CÓDIGO DE CONDUCTA



LLEGAR TARDE A LAS CONCENTRACIONES:

Pasados 5´ de la hora marcada habrá que pagar 1€.



TARJETA AMARILLA:

Dejar a tu equipo con 14 costará 5€.



TARJETA ROJA:

Dejar a tu equipo con 14 todo el partido costará 10€

- *El capitán manda dentro del campo y toma decisiones, además tiene la protestad de realizar cambios por falta de conducta de un compañero.*
- *Llegar tarde con justificación no tendrá penalización.*

FUNCIONAMIENTO INTERNO

□ TERCER TIEMPO:

- La capitana asignará a dos novatas la tarea de recoger el dinero para pagar.
- Se pagará antes del partido.
- Los 3º tiempos seguiremos vestidos con el uniforme del club.
- ***ES OBLIGATORIO ASISTIR AL TERCER TIEMPO***, hayamos ganado o perdido, si alguien debe irse por trabajo o alguna causa de fuerza mayor deberá avisar al manager, el no cumplimiento de este apartado será considerado como **FALTA MUY GRAVE.**



SISTEMA DE JUEGO

□ Ocupación del campo:



- Velocidad de juego.
- Acabar el campo en la medida de lo posible.
- Las zonas de 15mt son de definición con los $\frac{3}{4}$.
- Grupos de 3 en medio para golpear y fijar defensores.
- Buscamos juego de continuidad.
- Cantar movimientos no jugadas de $\frac{3}{4}$.



RUGBY CLUB
L'HOSPITALET

VALORES



INTEGRIDAD

La integridad es central para la estructura del Rugby y se genera mediante la honestidad y el juego limpio

RESPECTO

El respeto por los compañeros, oponentes y aquellos involucrados en el juego es esencial

SOLIDARIDAD

El Rugby proporciona un espíritu unificado que conduce a amistades que duran toda la vida, camaradería, trabajo en equipo y lealtad, que trascienden las diferencias culturales, geográficas, política y religiosas

PASIÓN

La gente del Rugby tiene un apasionado entusiasmo por el Juego. El Rugby genera entusiasmo, adhesión emocional, sentido de pertenencia a la Familia mundial del Rugby

DISCIPLINA

La disciplina es una parte integral del Juego tanto dentro como fuera del campo y se refleja en aceptación a las leyes, regulaciones y valores centrales del Rugby



Ajuntament de L'Hospitalet



RUGBY CLUB
L'HOSPITALET

DECÁLOGO POR LA IGUALDAD

<p>Educa bajo los MISMOS PRINCIPIOS Y VALORES sin importar el género</p>  <p>1</p>	<p>Utiliza el DEPORTE como vehículo para lograr una SOCIEDAD MÁS JUSTA e igualitaria</p>  <p>2</p>	<p>Inculca que NO EXISTEN MODALIDADES DEPORTIVAS EXCLUSIVAS para niños o para niñas</p> <p>3</p>	
<p>Dentro de cada equipo, todos sus miembros deben ser TRATADOS POR IGUAL: mismos valores, reglas y objetivos</p> <p>4</p>	<p>FOMENTA EL ACCESO a la práctica deportiva, tanto de niños y niñas como de equipos mixtos</p>  <p>5</p>	<p>Da a conocer REFERENTES FEMENINOS del deporte para lograr una mayor visibilidad</p>  <p>6</p>	
<p>HUYE DE ESTEREOTIPOS que impidan que el deporte femenino no sea lo suficientemente valorado</p>  <p>7</p>	<p>Utiliza un LENGUAJE neutro, inclusivo y NO DISCRIMINATORIO</p>  <p>8</p>	<p>Impulsa la PROMOCIÓN en medios de comunicación tanto a niñas como a niños POR IGUAL</p>  <p>9</p>	<p>OPORTUNIDADES en el mundo del deporte sin discriminación de género, desde la base hasta la cima</p> <p>10</p>



Ajuntament de L'Hospitalet



RUGBY CLUB
L'HOSPITALET

PRETEMPORADA

TEMPORADA 22-23  RUGBY CLUB L'HOSPITALET							
AGOSTO 2022							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
SEMANA 1	15	16	17	18	19	20	21
SEMANA 2	22	23	24	25	26	27	28
SEMANA 3	29	30	31				

INICIO TEMPORADA (Callout box pointing to August 8th)

TEMPORADA 22-23  RUGBY CLUB L'HOSPITALET							
SEPTIEMBRE 2022							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
SEMANA 3				1	2	3	4
SEMANA 4	5	6	7	8	9	10	11
SEMANA 5	12	13	14	15	16	17	18
SEMANA 6	19	20	21	22	23	24	25
SEMANA 7	26	27	28	29	30		

BARBACOA (Callout box pointing to September 3rd)

POSIBLES VS PROBABLE (Callout box pointing to September 3rd)

STAGE (Callout box pointing to September 24th)

FOTO OFICIAL (Callout box pointing to September 24th)



Ajuntament de L'Hospitalet



RUGBY CLUB
L'HOSPITALET

COMPETICIÓN

FEMENINO

TEMPORADA 2022-2023

OBJETIVOS

- Asentar el equipo (no olvidar de dónde venimos) mismos objetivos pero un paso más.
- Intentar por todos los medios competir en s18, seguir con el entreno semanal de destrezas.
- La base debe seguir siendo 50% social 50% competición.
- Debemos subir el nivel físico y de destrezas del equipo.

2022-23

- Asentar el equipo en 1º catalana.
- Superar las 30 licencias.
- Competir “como podamos” en categoría s18.

2023-24

- Valorar si estamos para subir a DHC.
- Tratar de comenzar a crear el equipo B.
- Competir “como podamos” en categoría s18.

2024-25

- Creación del equipo B.
- Jugar la DHC y tratar de llegar a la fase final.



Ajuntament de L'Hospitalet

GRACIAS !!!



Ajuntament de L'Hospitalet

FEMENINO