

PRESENTACION TEMPORADA

2022-2023



Ajuntament de L'Hospitalet

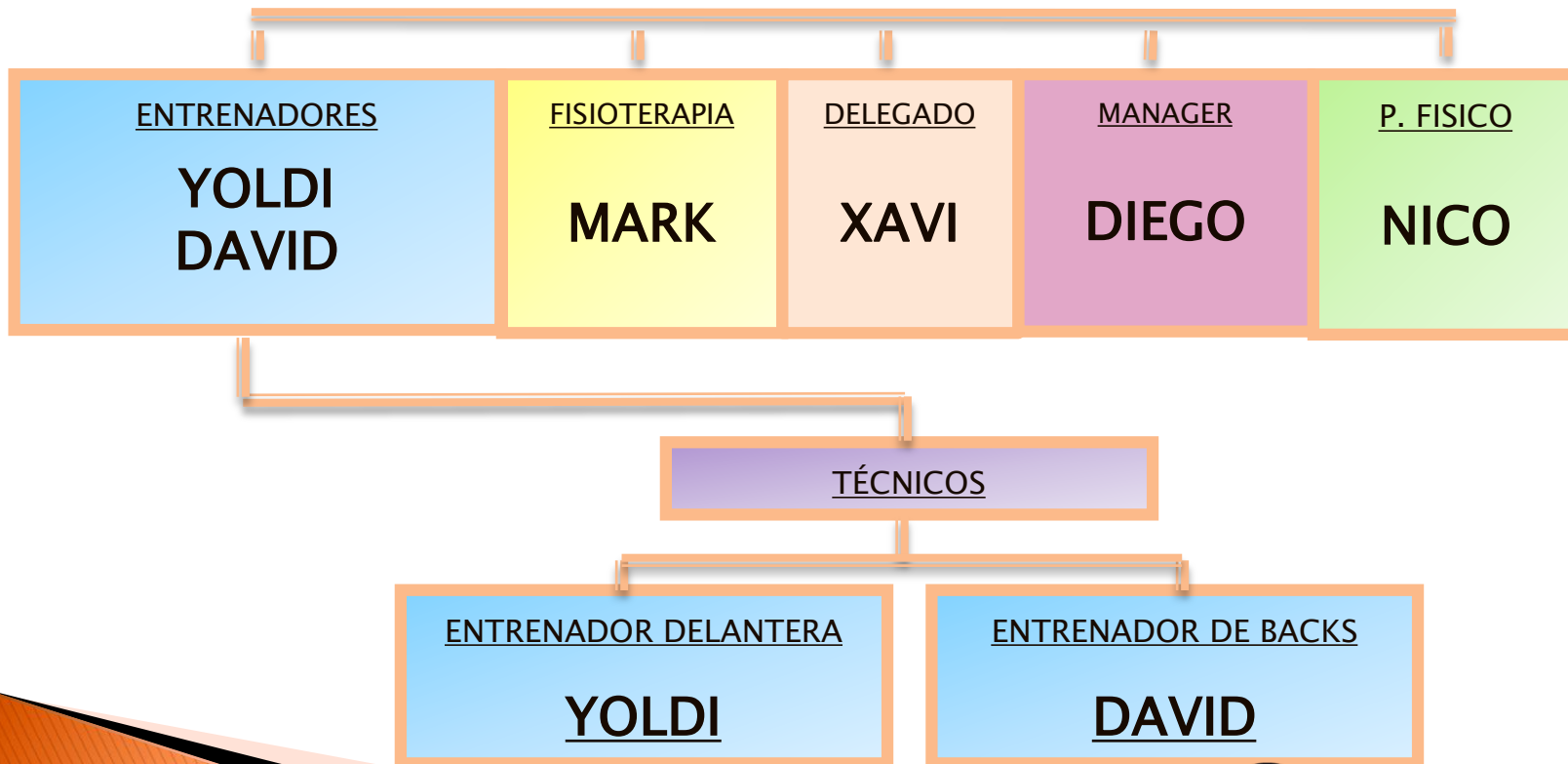
Senior masculino



RUGBY CLUB
L'HOSPITALET

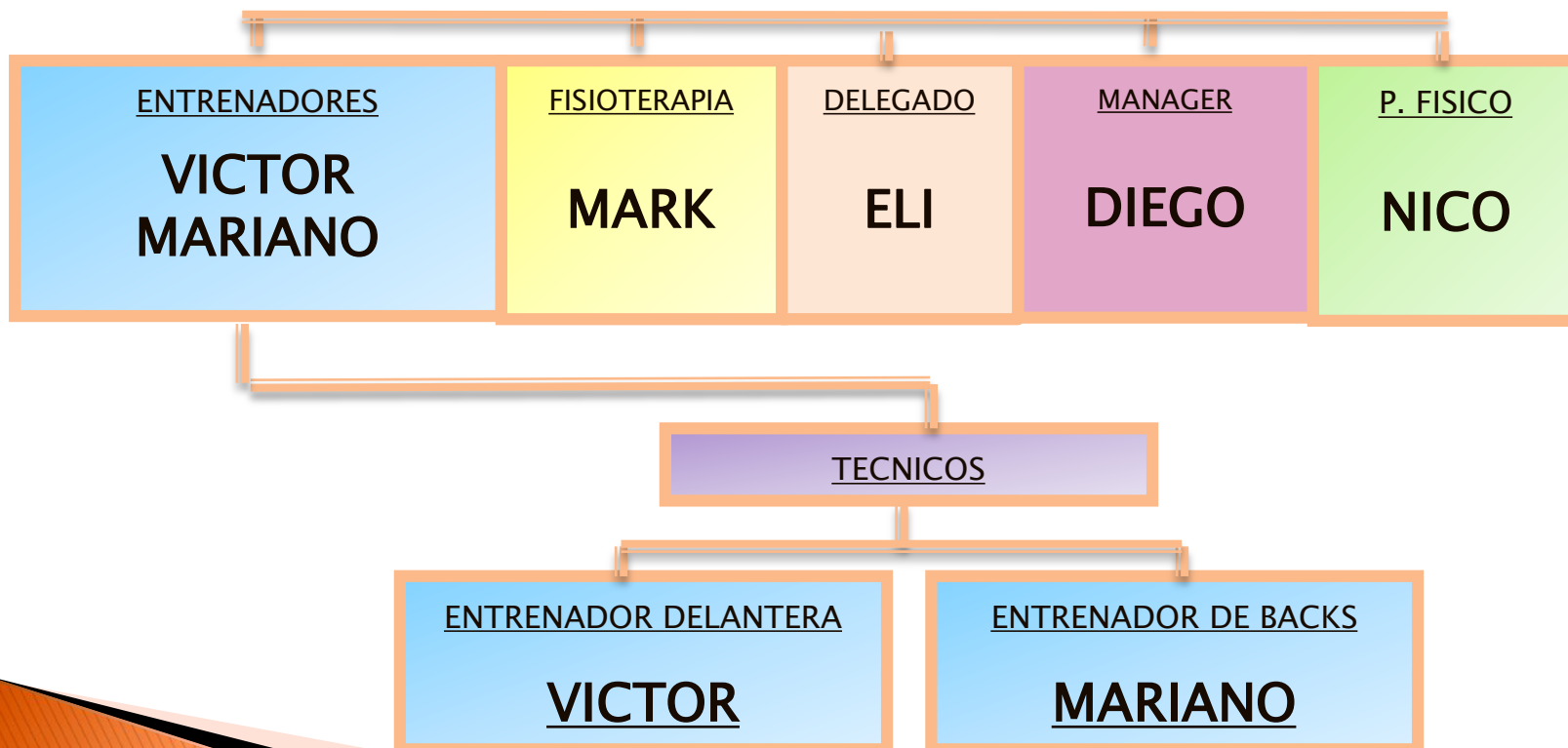
ORGANIGRAMA

10



ORGANIGRAMA

2^o



FUNCIONES

□_PREPARADOR FISICO:

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

□ MANAGER:

- Es un entrenador más
- Ayuda a los delegados
- Es la imagen del club con otros equipos, preparar viajes

□ 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 la APP hay documentación importante
- **Queda prohibido enviar fotos o videos que no tengan que ver con el rugby**
- Se pasaran rutinas de gym
- Se enviarán convocatorias
- Habrá grupo general y durante el año grupo A y B
- Los administradores añadirán a todos los jugadores de los listados oficiales

▪ ADMINISTRADORES:



Staff técnico temporada 2022.23



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) :

- MARTES: 20H.
- JUEVES: 20H.
- VIERNES: 20H.

➤ Habrá entrenamientos especiales cada X tiempo.

Melé y touch los delanteros
Juego al pie, jugadas los backs

➤ 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, las 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 potenciar la unidad del grupo
- Además todas las posibles ideas que surjan para el bien del equipo serán tenidas en cuenta, aunque la decisión final será del entrenador

FUNCIONAMIENTO INTERNO

❑ EQUIPACIÓN:

- Todos los jugadores irán debidamente uniformados a las concentraciones
- 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 EL MUESEO.

• tiempos:

1:45 antes del partido: Recepción, charla pre partido.

1:20 antes del partido: Entrada al vestuario, vendajes y masajes.

0:50 antes del partido: salida a calentar.

0:10 antes del partido: Charla capitán.

0:01: antes del partido: Salimos al campo.

CODIGO 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:

- Se pagara antes del partido si es necesario
- Ojo con las formas ante la bebida
- 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:



- Juego de equipo, con movimientos corales
- Una defensa con raza, que nos permita recuperar el balón
- Las zonas de 15mt son de definición con los $\frac{3}{4}$
- Grupos de 3 en medio para golpear y fijar defensores
- Queremos un juego dinámico y con ritmo



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

Temporada 2022-2023

Objetivos

COMPETICIÓN

SENIOR A

- Debemos crear sentimiento de club, una buena armonía entre jugadores que vengan de fuera y de nuestra escuela
- Poner las bases al ansiado ascenso, tratar de mantener plantillas para poder tener continuidad
- Dotar a los jugadores de herramientas para puedan subir su nivel tecnico-tactico

2022-23

- Quedar entre los 3 primeros de la liga
- Ser un equipo atractivo para los jugadores de la casa
- Cultura de jugador (cuidarse, gym, nutrición)

2023-24

- Jugar fase de ascenso con opciones de subir
- Tener un bloque importante de gente de la casa
- Asimilar la cultura del jugador al menos el 50% debe tenerla

2024-25

- Subir a DH
- Cultura del jugador, el 90% de la plantilla debe cuidarse de forma profesional



Ajuntament de L'Hospitalet



RUGBY CLUB
L'HOSPITALET

COMPETICIÓN

SENIOR B

Temporada 2022-2023

Objetivos

- Debemos crear filosofía sénior en la cual todos tengan su espacio se sientan a gusto y su objetivo sea jugar en el A
- Debemos cuidar lo que sube de las inferiores, dotar de minutos y que se sientan líderes del proyecto
- Tenemos que marcarnos el objetivo claro de hacer mejores jugadores a nivel individual, dotándolos de herramientas para su crecimiento

2022-23

- Continuar con la dinámica de este año, asentar el equipo B en 1º catalana
- Rejuvenecer el equipo
- Interés en subir al equipo A

2023-24

- Asentar a los jugadores que suben del juvenil como base del proyecto
- Tratar de jugar la DHC
- Comenzar a preparar un equipo C

2024-25

- Creación del equipo s23
- Equipo B compitiendo en liga oficial



Ajuntament de L'Hospitalet

GRACIAS !!!



Ajuntament de L'Hospitalet

A POR EL 50 ANIVERSARIO!