

PLAN DE ACTIVIDADES AÑO 2022



Las actividades, que el club lleva a cabo en el año 2022, son principalmente las propias del deporte del balonmano, facilitando la práctica de este deporte a aquellas jóvenes y mujeres (desde la categoría de veteranas a la infantil) y niños y niñas (categorías alevín y benjamín), que lo deseen.

También, se fomenta la formación integral de las personas con la educación en los valores de cooperación, esfuerzo, juego limpio...

Las jugadoras de los diferentes equipos del club y de las escuelas deportivas municipales realizan diferentes sesiones de entrenamientos (técnicas, tácticas y físicas) y disputan partidos de sus respectivas competiciones oficiales y otros amistosos y torneos de preparación, según sus edades y categorías.

Las actividades que realizan los diferentes equipos del club en 2022 son las siguientes:

- Primer equipo sénior femenino: realiza cinco sesiones de entrenamiento semanales (lunes, martes, miércoles, jueves y viernes) y disputa los partidos de la División de Honor Femenina Liga Guerreras Iberdrola, de la Copa S.M. La Reina y otros amistosos de preparación los fines de semana.
- Segundo equipo sénior femenino: realiza tres sesiones de entrenamiento semanales (lunes, miércoles y viernes) y los fines de semana juega los encuentros de la Primera División Autonómica Femenina y otros amistosos.
- Juvenil femenino: realiza tres sesiones de entrenamiento semanales (lunes, miércoles y viernes) y los fines de semana juega los encuentros de la Primera División Autonómica Juvenil Femenina y otros amistosos.
- Cadete A femenino: realiza tres sesiones de entrenamiento semanales (lunes, miércoles y viernes) y los fines de semana juega los encuentros de los Juegos Deportivos de la Comunitat Valenciana Rendimiento nivel 1 y otros amistosos.
- Cadete Promesas femenino: realiza tres sesiones de entrenamiento semanales (lunes, miércoles y viernes) y los fines de semana juega los encuentros de los Juegos Deportivos de la Comunitat Valenciana Rendimiento nivel 2 y otros amistosos.
- Infantil A femenino: realiza tres sesiones de entrenamiento semanales (lunes, miércoles y viernes) y los fines de semana juega los encuentros de los Juegos Deportivos de la Comunitat Valenciana Rendimiento nivel 1 y otros amistosos.
- Infantil Promesas femenino: realiza tres sesiones de entrenamiento semanales (lunes, miércoles y viernes) y los fines de semana juega los encuentros de los Juegos Deportivos de la Comunitat Valenciana Rendimiento nivel 2 y otros amistosos.
- Infantil Promesas rojo femenino: realiza tres sesiones de entrenamiento semanales (lunes, miércoles y viernes) y los fines de semana juega los encuentros de los Juegos Deportivos de la Comunitat Valenciana Rendimiento nivel 2 y otros amistosos.
- Cuatro equipos escolares de la categoría alevín mixta (CEIP Cronista Chabret, CEIP La Pinaeta, Campus Adventista y Canet d'en Berenguer): realizan dos sesiones de entrenamiento semanales (lunes y miércoles o martes y jueves) y los viernes disputan los partidos de la liga escolar municipal de Sagunt, además de torneos en Navidad, fallas y Pascua y de balonmano playa en junio.

- Seis equipos escolares de la categoría benjamín mixta (CEIP La Pinaeta, CEIP Vilamar, CEIP Victoria y Joaquín Rodrigo, CEIP Mediterráneo, CEIP María Yocasta Ruíz Aguilera, CEIP Nuestra Señora de Begoña): realizan dos sesiones de entrenamiento semanales (lunes y miércoles o martes y jueves) y los viernes disputan los partidos de la liga escolar municipal de Sagunt, además de torneos en Navidad, fallas y Pascua y de balonmano playa en junio.
- Veteranas: realizan una sesión de entrenamiento semanal (miércoles).
- Equipo de balonmano inclusivo junto AVOCAM: realiza una sesión de entrenamiento semanal los martes.

Todos los equipos son dirigidos por técnicos con las titulaciones adecuadas (entrenadores nacionales nivel 3, entrenadores territoriales nivel 2 y monitores nivel 1 de balonmano y graduados en educación física).

También, se llevan a cabo sesiones específicas físicas con un preparador físico, entrenamientos de porteras y actividades individuales y grupales con una psicóloga y con una coach deportiva.

Además, las jugadoras realizan sesiones de prevención y recuperación de lesiones con un fisioterapeuta.

Durante, los períodos de Navidad y Pascua se desarrollan sesiones de tecnificación para todas las jugadoras del club.

Asimismo, se realizan otras actividades en colaboración con asociaciones del municipio como fallas y entidades sociales (colaboraciones en sus semanas culturales y otras) y con centros escolares (las jugadoras del primer equipo explican a los alumnos sus experiencias deportivas y juegan con ellos a balonmano).