

PLAN DE ACTIVIDADES AÑO 2023



Las actividades, que el club lleva a cabo en el año 2023, son principalmente las propias del deporte del balonmano, facilitando la práctica de este deporte a aquellas jóvenes y mujeres 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 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 2023 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 Oro Femenina, 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 Nacional 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 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 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 negro 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 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.
- Infantil blanco 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.
- Alevín femenino: realiza dos sesiones de entrenamientos semanales (lunes y miércoles), los viernes disputa los partidos de la liga escolar municipal de Sagunt y los fines de semana los de la liga provincial de los Juegos Deportivos de la Comunitat Valenciana Promoción.
- 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 porterías 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 una fisioterapeuta.

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

Los equipos de las categorías alevín, infantil y cadete a finales de junio participan en el torneo internacional de balonmano Granollers Cup.

Desde la última semana de junio a la segunda de julio se organiza un campus de balonmano para chicos y chicas de 8 a 16 años.

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).