



**NORGE**  
BASKETBALL

Norges Basketballforbund

# Norge U16 Kvinner

Informasjon om U16K landslaget 2020/2021

Vedtatt av (org.ledd) 00.00.00

Siste revisjon 00.00.00

Etter en vår og en sommer uten kamper, uten landslagsaktivitet og med alternative treninger er vi endelig klare til å komme smått i gang med landslagsaktiviteten. Langslaget er en viktig arena for å utvikle norske spillere og trenere. Smittevernstiltakene gir en oss noen utfordringer med organisering av nasjonale samlinger, og derfor må NBBF organisere samlinger i Bergen og Oslo som regionale samlinger. Fordelen med dette er at færre reiser, og at flere får deltatt på samlingen.

### Datoer for U16K landslaget 2020/2021

5-6 september 2020	Regionalsamling i Oslo og Bergen
3-4 oktober 2020	Regionalsamling i Oslo og Bergen
27-28 februar 2021	Regionalsamling i Oslo og Bergen
13-16 mai 2021	Nasjonalsamling
21-24 mai 2021	Nasjonalsamling
28-30 mai 2021	Nasjonalsamling
11-13 juni 2021	Nasjonalsamling
18-22 juni 2021	Nasjonalsamling
Ca. 23-28 juni 2021	Nordisk Mesterskap
Ca. 23-5 august 2021	Nasjonalsamling
Ca. 6-14 august 2021	Europa Mesterskap div B

### Transport og overnatting til samlingen

NBBF sentralt ved sportssjef sender ut flybillettene til samlingene hvor det er aktuelt. Spilleren er selv ansvarlig for lokaltransport. Innkvartering av tilreisende spillere skjer internt, og må organiseres av laget selv. Familiene som tar imot en tilreisende spiller vil få redusert egenandelen for den samlingen pålydende 250,- pr spiller.

## Verdier og holdninger

Det er viktig for oss i NBBF å formidle våre forventinger til våre landslagsspillere, dette fordi vi jobber hardt for å utvikle en toppidrettskultur i vårt landslagsprogram. Spillerne vi ønsker å ha med i landslagsprogrammet skal ha høye ambisjoner og et sterkt ønske om å utvikle seg.

Forventingene er at spillerne skal være i god fysisk form når laget samles for første gang i mai. For å kunne takle den fysiske og psykiske belastningen under internasjonale turneringer, må spillerne være forberedt på en treningsuke på over 20 timer i månedene juni og juli. Dette vil gi laget muligheten til å ha fokus på utvikling av tekniske og taktiske ferdigheter frem til Nordisk- og Europamesterskapet. Den fysiske treneren tilknyttet landslaget skal støtte spilleren ved å være en del av utarbeidelsen av en periodisering slik at treningsbelastningen økes i riktig tempo gjennom hele sesongen. Landslagsspillere og -trenere vil ta i bruk Sideline XPS får å måle belastningen til spillere, og lagre testresultater.

Under samlingene så forventes det at spillerne er presis til alle treninger og møter. Det forventes i tillegg at alle har et bevist forhold til betydningen av et godt kosthold og restitusjon i forhold til egen prestasjon på trening og i kamp. Landslagsutøvere skal oppføre seg i henhold til de verdiene vi har både under sesongen og under samlingene. Man skal vise respekt ovenfor dommere, med- og motspillere, trenere og tilskuere.

## Antidoping

Det er den enkelte spillerens ansvar at følge dopingreglementet, les:  
<http://www.antidoping.no/>

Alle spillere, trenerteam og støtteapparatet skal fullføre ren utøver programmet til Antidoping Norge på [www.renutover.no](http://www.renutover.no)

Spillere må ha fullført programmet for å representere Norge. Antidoping Norge holder et foredrag under en av samlingene i juni, og der vil det ren utøver gjennomgå.

## Skadefri

Sjekk <http://www.skadefri.no/> for en enkel innføring i skadeforebyggende trening innenfor basketball.

## Økonomi

Det koster å drive landslag, og NBBF er opptatt av å legge forholdene til rette for våre beste unge spillere. Dessverre er NBBF i en situasjon hvor det ikke finnes nok penger til å drifte landslagene uten egenandeler.

Egenandelene fordeles slik:

- Deltakelse på regionalsamling 2020/2021 kr 500,-
- Deltakelse pr samling 2021 kr 1000,-
- Deltakelse i Nordisk Mesterskap 2021 kr 3500,-
- Deltakelse i EM Div. B 2021 kr 5000,-

Egenandeler til samlinger forutsetter at laget klarer å ordne privat overnatting for de tilreisende spillerne. Overnatting for tilreisende spillerne ordnes ved at de blir innkvartert hos lokale spillere. Familiene som tar imot en tilreisende spiller vil få redusert egenandelen for den samlingen pålydende 250,- pr spiller.

Til samlingene dekker NBBF flyreisen, mens lokal reise dekkes av spillerne.

For Nordisk og EM dekker NBBF reisen til og fra turneringen, kost (tre måltider pr dag) og losji under turneringen. Egenandelene for turneringer kan endres avhengig av kostnadene på reisen.

Egenandelen er beregnet til å ikke overstige ca. 1/3 av de totale kostnadene i snitt. Det settes derfor et tak på egenandelen slik at en spiller ikke betaler mer enn totalt 14.000,- pr landslagsperiode.

Det finnes støtteordninger for spillere med høye utgifter knyttet til basket. Kontakt gjerne klubben din, eller oss, i den forbindelse.

Betaling kan skje via vipps på følgende måte:

1. Åpne Vipps appen
2. Velg Kjøp og Betal
3. Søk relevant Vipps nummer **529965**
4. Velg bedriften, eks **U16 menn - Norges Basketballforbund**
5. Skriv inn relevant beløp, *eks 1000,-*
6. Skriv inn melding med kode og navn på spiller; **50082 – Ola Normann, samling 1**
7. Trykk Neste og betal