



ISP Institution
Sainte Philomène



La Section Sportive BASKET-BALL



Ecole



Collège



Lycée
Général
Technologique
Professionnel



BTS

La Section sportive Basket du Lycée sainte Philomène est implantée au sein de l'établissement depuis 1993.

Elle est dirigée actuellement par Joseph Hufschmitt (Professeur certifié d'EPS titulaire du DEJEPS-DEFB Basket) qui en assure les entraînements et le suivi scolaire.

L'organisation de la Section ouvre 2 créneaux d'entraînements chaque semaine :

- mardi 15 h 45 – 17 h 35
- vendredi 15 h 45 -17 h 35

Finalités :

- Allier de manière coordonnée pratique physique de bon niveau et réussite scolaire
- Se perfectionner techniquement et tactiquement
- S'engager dans les valeurs citoyennes (formation de Jeunes Officiels)
- Se confronter à une pratique compétitive (UNSS et UGSEL)

Recrutement :

La Section basket est gratuite (aucun frais scolaire hors frais de scolarité de l'établissement) et s'adresse à tous les jeunes licenciés à la FFBB scolarisés en classe de lycée.

Le recrutement s'effectue à partir du dossier scolaire et du niveau sportif des candidats.

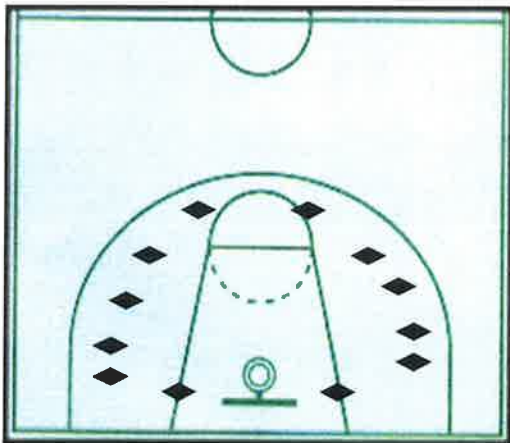
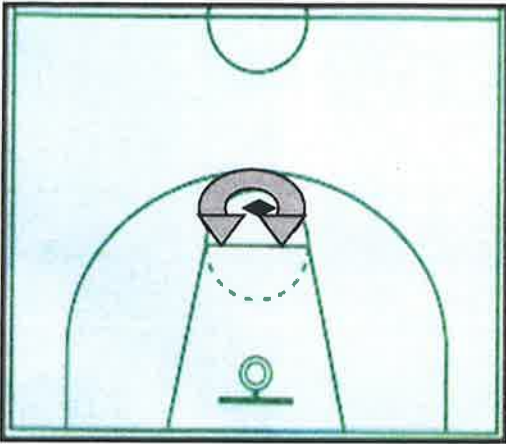
Un dossier de candidature est disponible à partir du 1er février sur le site de l'établissement : www.sainte-philo.com rubrique INSCRIPTIONS

Les tests sportifs seront organisés le **Mercredi 22 mars 2023** (après-midi) au Gymnase de l'Institution Sainte Philomène.

Informations :

Un temps d'information est organisé lors de la **Journée Portes Ouvertes** du **samedi 11 mars 2023 de 9h à 13h.**

TESTS SPECIFIQUES BASKET LYCEE



TEST 1 :

Enchaîner :

- Tir en main course droite
- Tir en course main gauche
- Lay up main droite
- Lay up main gauche
- Tir crochet main droite
- Tir crochet main gauche

Lay back main droite

Lay back main gauche

Résultat = tps en s + 3s par panier manqué

TEST 2 :

Enchaîner des tirs à mi-distance après liaison dribble-pivoter sur pied intérieur-tir.

Résultat = tps en s + 4s par panier manqué
(distance entre les plots et la raquette = 5 pieds)

TEST 3 :

Enchaîner le plus rapidement possible 10 tirs à 3 points.

Résultats = tps en s + 4s par panier manqué

TEST 4 :

10 lancers-francs.

Résultats = nbre de tirs manqué * 5

TESTS SPECIFIQUES BASKET

Tests Lycée

TESTS DE TIRS

T.Bien	Inf à 210
Bien	de 210 à 260
Moyen	de 260 à 280
Insuffisant	Plus de 280

OBSERVATION EN MATCH

	DEFENSE	ATTAQUE	
		Porteur de balle	Non porteur de balle
T.Bien	Différencie pression/contestation/ aide Ecran retard Défend sur écrans	Notion de triple menace Collectif Formes de tirs variées Bonne lecture du jeu	Se démarque Enchaîne des actions (passe et va, écrans) Equilibre l'attaque
Bien	Prise en charge d'un joueur pas de notion d'aide	Personnel	Se démarque individuellement Pas de respect des couloirs de jeu
Insuffisant	défense sur la balle	Pas d'actions vers le panier	Ne se démarque pas dans des espaces de jeu clé