ASTROBULLE

L'HEBDO DE L'ASTRO

#6

Astrobulle | Saison 2023-24 | (presque) tous les mercredis

Team Astro : l'édito

Chers Astro Lecteurs Bonjour ! Je me (re) présente (exercice périlleux déjà réalisé l'année dernière) Sébastien membre du CA depuis… bien longtemps maintenant.

Après un passage de longue durée de mes 2 filles Mila et Jade au sein du club, j'ai exercé (et pas dans l'ordre) la fonction bicéphale de coaching U13 avec la Prési et (re) foulé le parquet en Loisirs pendant 2 ans aussi. Le basket est ma passion comme beaucoup…

Au CA je suis au pôle communication (mon activité principale) et notamment je suis en charge de la mise en place et fonctionnement de la boutique.. et oui vous ne rêvez pas j'ai bien écrit la boutique Astro ! Quoi vous ne l'avez pas vu? Vous avez pas acheté les articles pour vous et vos enfants à mettre sous le sapin? (Sic!) Et oui j'en suis responsable… mea culpa! longtemps attendu longtemps désiré telle une belle arlésienne ou running gag je peux annoncer officiellement (et avec mon binôme la Prési !) que la boutique sera en ligne pendant les vacances de la Toussaint et des premières commandes pourront être passées afin que la hotte du père noël soit remplis de beaux vêtements Astro.

En partenariat avec l'équipementier Osports on a décidé de prendre la marque Nike pour le textile. Cette boutique sera évolutive et saura on l'espère répondre à vos attentes.

On sera vigilant sur vos retours… sachez quand même qu'on y œuvre depuis plus d'1 an et que Rome ne s'est pas faite en 1 jour Au plaisir d'échanger sur le sujet.

Même si je suis moins sur les parquets de l'Astro je viens dès que possible voir et soutenir mes équipes et mon club de coeur… Fidèlement vôtre Seb la frite

Seb

Challenge Fred Mondélice
Sai s on 2 02 3/20 24

La commission « Officiels et Formation » souhaite titiller votre esprit de compétition et lance un concours sur toute la saison basé sur l'implication et l'esprit club:
« Le Challenge Fred Mondélice ». Fred Mondélice est l'un des fondateurs du club, véritable pilier parmi les premiers bénévoles : tables, arbitrages, coaching, correspondant club, impossible de le louper le week-end !
Un petit clin d'œil donc pour lui rendre hommage sur cette 1reédition du challenge.

Le principe est simple : à chaque fois que l'un de nos licenciés assure une mission bénévole au sein du club sur un match du wkd (arbitrage, e-marque, chrono ou délégué de club), celui-ci marque un point dans le concours individuel et dans le concours par équipe.

Qui participe ?
Que vous soyez joueurs, parents, coachs, dirigeants, bénévoles, tout le monde peut participer, il suffit d'être licencié (et il n'est jamais trop tard pour faire sa licence !).

Comment je participe ?
Il vous suffit de compléter de manière autonome le tableau collaboratif qui donne le planning des matchs à domicile chaque wkd, simplement en inscrivant votre nom dans la case correspondante au rôle que vous souhaitez assumer. Pour l'instant, ce tableau est mis à jour chaque semaine selon les résultats des brassages, mais vous aurez ensuite une visibilité sur les rencontres de vacances à vacances.

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1nZivW1AXxzSxu6HvOvF1x4Q-2pWbYXjdbPfif5FrcMA/edit#gid=1799374839

Mais si je ne sais pas faire ?
Nous avons plusieurs personnes au club à même de vous former et vous accompagner pour vos débuts. Il suffit de se signaler à l'adresse mail suivante :
officiels@astrobasketclub.fr

Qu'est-ce que j'y gagne ?
Déjà la possibilité de pouvoir participer à des matchs de basket, car sans OTM (Officiels de Table de Marque) ni arbitres, pas de match !
En fin de saison, les plus fervents bénévoles sont toujours mis à l'honneur et conviés à une soirée. Cette saison, un article de la boutique sera offert aux 5 personnes ayant comptabilisé le plus de points sur la saison, et une soirée all inclusive au club house pour l'équipe la plus représentée. En bonus pour le grand vainqueur : le Challenge prendra son nom la saison prochaine ! La classe !
Enfin, vous investir davantage au sein du club renforcera votre sentiment d'appartenance à cette grande famille qu'est l'ASTRO et sera pour certains vos premières expériences en tant que bénévole d'une association.

Comment on suit les scores ?
Le 1ermercredi de chaque mois sera publié dans l'Astrobulle le tableau des scores, avec le TOP 10 individuel et le TOP 3 par équipe.
Les feuilles de marque font foi pour comptabiliser les scores.

Pour quelle équipe je joue ?
- Si je suis uniquement joueur, je comptabilise mes points pour l'équipe dans laquelle je joue
- Si je suis uniquement coach, je comptabilise mes points pour l'équipe que j'entraîne
- Si je suis uniquement parent d'un licencié (sans autre mission au sein du club), je comptabilise mes points pour l'équipe de mon enfant. Si j'ai deux enfants licenciés au club, 0,5 point pour chacun !
- Si je suis uniquement dirigeant ou bénévole sans être concerné par les 3 statuts ci-dessus, j'appartiens justement à cette équipe et comptabilise mes points pour elle.
- Si je suis joueur et coach ou joueur et parent ou joueur et dirigeant-bénévole, je choisis si je donne mes points à l'équipe dans laquelle je joue ou celle où j'entraîne/ dans laquelle joue mon enfant/ dans celle dirigeants et bénévoles (par défaut ce sera celle où vous jouez dans ces trois cas)
- Si je suis coach et parent ou coach et dirigeant-bénévole, je choisis si je comptabilise pour l'équipe que j'entraîne ou celle de mon enfant/celle des dirigeants et bénévoles (par défaut ce sera celle où vous entraînez dans les deux cas)

-> Si je souhaite attribuer mes points à une autre équipe que celle par défaut, j'envoie un mail à officiels@astrobasketclub.fr

À noter que les coachs impliqués sur l'ensemble de la saison sur une ou plusieurs équipes ont 3 points bonus, valables en indiv' comme par équipe !

Let's go, on vous attend nombreux dans les gymnases !!!

📺 Le Replay ⏮️

Plateau U9

Grande première pour nos petits Astroboys et Astrogirls ce dimanche !
Beaucoup d'entre eux découvraient ce matin, les matchs contre d'autres équipes, et après quelques rounds d'observation, la plupart se sont pris rapidement au jeu, certains se transformant même en véritables fusées ! Au fil des oppositions, nos joueurs ont compris et appliqué les consignes des coachs, sous les applaudissements des parents et les encouragements des copains.
Grosse ambiance donc, à chaque panier marqué dans le gymnase Lautrec !
L'état d'esprit et l'organisation de ce plateau étaient au top ce matin, grâce notamment aux parents qui avaient répondu présents pour participer à la mise en place de la salle, à la table de marque et à la préparation du gouter.
Merci à vous, car sans votre participation, ces évènements ne pourraient pas avoir lieu.
Un grand merci également aux coachs, Clotilde pour l'équipe 2 et les papas de Charlotte et d'Ismaël, en binômes efficaces pour l'équipe 3.
Grosse dédicace également à nos jeunes arbitres Raphaël, Charles et les deux Eliott (U15M1) pour leur ponctualité et leur motivation, et qui ont pris le temps d'expliquer les règles aux plus jeunes à chaque coup de sifflet, et big up à leur coach Nico qui les accompagnait !
Et je ne pouvais pas manquer de féliciter évidemment tous les enfants de notre groupe U9, qui ont tous depuis le début de cette nouvelle saison, montré de l'envie et de la motivation à chaque entrainement. Déjà des progrès sont visibles et cela présage sans aucun doute, de bons moments de basket ensemble.
Je termine en remerciant le club d'Aussonne pour leur participation et leurs sourires.
A bientôt pour le prochain plateau !

Thierry

Victoire des U13M1 contre Moissac : 46-45

Bilan après 4 matchs de brassage des U13M1 :

Après 2 premières défaites sur le fil (31-34 et 45-49), nous avons enfin trouvé notre identité. Nous avons travaillé sur notre plan de jeu ce qui nous a permis d'obtenir notre première victoire en match 3 (85-26).
Le 4e match ce samedi gagné 46-45 contre Moissac, sur un match a fort suspens qui s'est joué sur une stratégie mise en place en fin de match.
Un jeu rapide toujours efficace, mais encore beaucoup de fautes comme les marchés. Nous allons travailler le jeu placé et l'attitude défensive pour augmenter le niveau.

Les coachs sont très fiers de l'évolution des joueurs et surtout de la mentalité de l'équipe. Rendez-vous en Régional !

Tanguy et Hedi

Victoire des U13F1 à Aussonne : 43-46 (après prolongation)

Une très belle victoire collective et pleine de suspens
Nous étions bien parties 8-0 rapidement mais voilà les manques de réussite au panier et les oublis défensifs vont que le 1 QT se finit à 14-8 pour Aussonne. mais les filles se ressaisissent en défense mais non toujours pas de réussite au panier (peut-être ne sont-elles pas habituées au plexi?!) 2QT 11-10. A la mi-temps, il fallait mettre les choses au clair, il était hors de question de perdre. Les filles sont revenues plus soudées et motivées, la défense était meilleure, la tendance s'inverse 3 QT 8-14. Nous avions un rythme soutenu et les adversaires s'épuisaient à revenir en défense sur des contre-attaques. Le dernier quart-temps est fort en émotion, le score était serré et à la fin du match 41-41... Prolongation de 3 minutes.
Ambiance chaude dans la salle mais les voix des nos supporteurs se faisaient quand même entendre! A 20 secondes de la fin, c'est possession adverse en zone arrière avec 1 point d'avance pour nous, les filles ont mis la pression défensive et le ballon a été récupéré et... on marque en contre attaque avant le buzzer!

Victoire de l'équipe et des parents autant motivés que nous!
Bravo aussi à cette équipe qui était composée de 8 premières années sur 10 joueuses, merci à Selma, blessée d'être venue soutenir son équipe.
Samedi, j'attends d'elles de tenir les 2 matchs de la triangulaire décisive et cette semaine travail et concentration aux entraînements.

Elia

Victoire des U13F2 à Lavelanet : 25-29

Grand voyage pour ce grand match des u13f2! 1h30 pour aller enfin trouver notre première victoire.. Le match commence avec une petite galère de maillots non rangés et on n'a pas assez de maillots pour nos joueuses, heureusement les ariégoises nous aident en nous prêtant un magnifique set de maillots jaune et noir (d'où l'absence de maillots dans la photo!)
On a du mal à rentrer dans le match, les adversaires commencent avec une bonne adresse et on est perdues en défense, surtout dans les contrattaques ce qui donne un 6-1 de départ. Heureusement notre équipe s'en rend compte vite et guidées par l'attention de Lucy on devient très attentives à retourner en défense dès qu'on a plus la balle. Ce qui nous aidera énormement tout le long du match à défendre beaucoup mieux et trouver pas mal de panier en contrattaque avec Liza en retour. 10-9 fin du premier quart temps pour Lavelanet.

En deuxième quart temps l'énergie et l'envie gagner chez l'Astro est bien supérieure à celle de Lavelanet. On récupère pleins de ballon en défense avec Savannah et Binta ce qui nous permets de créer d'avoir beaucoup plus d'occasion des adversaires ce qui permet aussi a Maessa de trouver son premier panier en match et à Kamy de montrer ses capacités en attaque : résultat on passe devant et on creuse l'écart, 12-17 pour l'Astro à la mi-temps.
On démarre la deuxième mi-temps en s'appliquant à faire tourner la balle plus rapidement et à s'entraider en attaque surtout grâce à l'exemple de Jezzia pour la passe et les mouvements d'Eulalie pour perdre ses défenseuses. En défense on invente une nouvelle technique de défense sur le mauvais panier pour enduire les attaquantes en face à attaquer leur propre panier et forcer un retour en zone. Bravo Roxane pour cette belle découverte! Mais sinon le quart est très serré et aucune de deux équipes arrive à passer vraiment devant. On termine le quart à +3 (22-25 Astro).
Dans le dernier quart c'est les deux équipes se battent contre la peur de se tromper: le match reste très serré et c'est la défense qui domine la fin du match, seulement 2 paniers marqués par équipe. Mais Julia, Diane, Savannah et Binta restent concentrées et gèrent très bien la pression de fin de match en restant concentré à retourner en défense toujours plus rapidement que les adversaires. En plus Diane nous régale avec un énorme panier dans la dernière minute ce qui nous donne le luxe de rester calme dans les dernières secondes du match.
Bravo bravo à toutes, l'envie de gagner est bien présente dans cette équipe mais surtout on se donne toujours à fond, et ca ca va nous remporter pleins pleins de bon matchs tout au long de l'année.

Andrea

Défaite des U15M1 à Aussonne 90-55

Début de match compliqué pour nos Raccoons qui ont subi dès le début une défense agressive tout terrain qui nous complique les remises en jeu et remontées de balle. Les pertes de balles et erreurs s'enchaînent et en face Aussonne en profite pour scorer avec leurs grands joueurs.

Après un écart important(18-0), temps mort prit pour remotiver les troupes et appliquer de nouvelles consignes.

Reprise du match et là nos Raccoons commencent enfin à jouer leur jeu et à scorer. À notre tour d'intercepter et de jouer sur jeu rapide mais Aussonne répond également. De gros efforts ont été fournis par l'équipe jusqu'à la mi-temps mais Aussonne a toujours une belle avance (50-24).

Début QT3, manque d'énergie de notre côté et Aussonne en profite de nouveau... De nouveau temps mort prit pour couper l'élan et reprendre nos esprits.

Les Raccoons reviennent avec envie et se battent pour ne s'imposer que 20-16 sur ce quart-temps. Le dernier quart-temps continue sur la même lancée et nous accrochons Aussonne encore une fois à 20-15.

Nos U15M1 n'ont donc rien lâché malgré l'adversité et la taille qui faisaient face avec un bon dernier quart-temps où ils se sont battus au rebond.

Défaite 90-55 mais bon esprit dans l'ensemble et combativité, c'est ce qu'on veut voir !

Let’s go Racoons

Thomas

Victoire des U15M2 contre l’Isle Jourdain : 59-41

Q1 : 16-4
Q2 : 10-13
Q3 : 17-13
Q4 : 16-11

Troisième match de brassage et premier match à domicile pour les U15M2, avec la réception de l'Isle Jourdain. La consigne d'avant match est assez simple : « on se bouge ! » dans tous les secteurs de jeu.

Et la consigne est bien respectée : on est bien en place en défense et on lâche les ballons en attaque. Même si nous manquons d'efficacité dans la finition, cela nous permet de prendre les commandes du match et nous ne les lâcherons pas, malgré une baisse de régime au cours du deuxième quart-temps. Nous profitons de la deuxième mi-temps pour travailler notre placement défensif et tenter d'éliminer les quelques dribbles de trop que certains ont du mal à supprimer quand ils récupèrent un ballon.

Le bilan du match est très positif : un bon niveau d'engagement, une efficacité dans le lancement du jeu rapide et un bon travail défensif. Même s'il faut bien reconnaître que l'adversaire était clairement le plus faible des trois que l'on ait rencontré, cette victoire sur un match officiel fait beaucoup de bien pour ce groupe, tant elle s'est faite attendre. Et un grand merci aux parents supporters et aux joueurs non sélectionnés, présents pour tenir le chrono et encourager les copains.

François

Triangulaire pour les U15F1 au BAB'SS

L'exercice de la triangulaire lors des brassages est toujours un exercice périlleux, d'autant plus quand on la fait à l'extérieur et où l'on a 2 matches à enchaîner consécutivement sans avoir le temps de se reposer ni de se remettre la tête à l'endroit en cas de défaite sur le premier match.

- Défaite contre le BAB'SS 32-27

Premier match à jouer contre l'équipe qui reçoit et qui fait un parcours sans faute dans ces brassages. Equipe très solide qui joue très bien au basket. On fait une très belle entame de match allant jusqu'à avoir +11 en début de QT2. Nous prenions des rebonds, lancions du jeu rapide et trouvions même nos intérieures (travaillé depuis 2 semaines et enfin concrétisé en match). Ensuite tout s'est compliqué au fil des rotations et dû à nos difficultés à se rendre disponible au ballon pour remonter la balle sous la pression. Le BAB'SS a alors fait une superbe remontée poussée par son public pour revenir et passer devant avant la mi-temps d'un petit point (20-19). La deuxième mi-temps fut plus compliquée et hachée avec peu de points marqués des deux côtés et surtout trop de mauvais choix de notre côté et de manque de lucidité. Nous perdons donc logiquement les deux QT suivants 8-5 et 4-3. Ce fut un combat très physique et mental auquel certaines de nos joueuses ne sont pas encore préparées, ce match arrive un peu trop tôt pour nous face à une très belle équipe qui jouera très probablement les premières places en R2 cette saison.

- Victoire contre le Fousseret 39-37

Dur dur de repartir au charbon tout de suite après une défaite mais pourtant il fallait le faire. Ce match ne rentrera pas dans les annales au vu de l'envie proposée et des mauvais choix. Certaines filles ont malgré tout relevé le défi et se sont battues dans ce combat de tranchée où on est menés tout le match, pas de beaucoup mais toujours derrière au score pour ne passer devant que dans les 2 dernières minutes, le hold-up parfait. Egalité dans le QT1 (7-7), derrière de 2 points à la mi-temps (17-19), toujours -2 fin de QT3 (22-24) et la délivrance à la fin de ces 20 minutes de douleur et de stress (39-37). Une mention spéciale à Yaelle sur ce match avec ses 10 points marqués dans le dernier quart-temps qui nous ont fait beaucoup de bien.

Merci aux parents d'être venus nous soutenir, au BAB'SS pour leur accueil et l'organisation.

Ce début de saison est compliqué pour nous le temps que tout se mette en place mais il y a malgré tout de gros progrès dans l'ensemble. Le fait de ne pas marquer abondamment ni de faire de gros écarts nous propose des tours de brassage un peu plus compliqués que l'an dernier mais nous sommes toujours en course pour la R2.
A nous de faire le dernier effort samedi pour atteindre ce premier objectif de nous qualifier pour la R2 afin de pouvoir espérer défendre notre titre. On vous attend nombreux à Lautrec pour nous soutenir dans notre triangulaire qui nous opposera à l'Aveyron basket et à Fonsegrives.

Cédric et Michaël

Victoire des U15F2 au BOBC : 39-57

1QT: 7 à 13
2QT: 29 à 19
3QT: 43 à 30
4QT: 39 à 57

Franchement très bon match des filles même si souvent très brouillon sur le jeu placé et collectif.

Le match s'est déroulé majoritairement sur les capacités individuelles de chacune plutôt que sur le jeu d'équipe, ce qui en témoigne d'ailleurs par les 23 points mit par Valisoa et 21 points par Binta.

Je n'ai pas grand chose à dire sur les quart-temps séparément, hormis le 4eme où la malédiction de la flemmardise (ça sera sont petit nom) nous frappe à chaque match et nous empêche de creuser réellement le score.

Ce que je peux dire c'est que le score aurait pu basculer à tout moment car les filles de Blagnac ne lâchait rien et ont tenu leur combativité et leur solidarité jusqu'au bout, tout le contraire du banc et de certaines joueuses.

Beaucoup de plainte sur le temps de jeu personnel, sur les possessions personnelles de balle, sur le fait qu'une telle à dit une telle chose sur le terrain à chaud à une autre. Tout ce qui faut pour gâcher une victoire ainsi que l'image collective et soudé que le club se peine à perdurer entre les équipes.

Ça me fait de la peine de les voir ainsi car cette équipe à pourtant bon fond et est bienveillante la plupart du temps. Elle pourrait aller loin si tout le monde ne s'arrêtaient pas à des détails si insignifiant et se concentraient sur leur jeu et les objectifs d'équipes. Vraiment une victoire frustrante.

Timothé

Victoire des U17M1 à Cugnaux : 63-94

5ieme Tour Brassage de la Ligue en U17M1. Nous nous déplacions à Cugnaux. Premier quart temps Victoire 11-26 Deuxième quart temps Égalité 16-16 Troisième quart temps Victoire 18-32 Quatrième quart temps Victoire 18-20 Victoire finale 63-94 Un match important car il permettait de nous qualifier directement en R2 pour la saison avenir. Nous nous déplacions à nouveau pour ces tours de Brassages (3 déplacements sur 4 depuis le début).

Un premier quart-temps sérieux on prend rapidement l'avantage sans trop être gêné par leur défense. On attaque bien aussi avec une bonne intensité.

Le deuxième quart-temps est équilibré puisque nous sommes à égalité avec un certain relâchement et un passage assez rare en zone 2-2-1. La mi-temps est surtout axé sur le mental, la combativité car on est en dessous de ce qu'il devrait être, on n'arrive pas à les distancer nettement.

Le troisième quart-temps on creuse enfin l'écart à nouveau ce qui était l'objectif on trouve des solutions sur leur zone 2-2-1. Enfin le quatrième quart-temps est plus relâché car on marque et on encaisse derrière, notre zone press avec relation premier rideau deuxième rideau n'est pas coordonnée. Au final on gagne avec 31 points d'avance.

La qualification est méritée en R2 pour le groupe, on finit cette phase de barrages que personne n'apprécie pour commencer notre championnat plus paisiblement. On va travailler plus sereinement et certainement faire des matchs amicaux pour la reprise officielle prévu après les vacances de Toussaint.

Vincent

Victoire des U17M2 contre Muret : 81-80

Victoire des U18F1 contre Montaut : 95-48

Evolution du score : 31-16 / 43-28 / 64-38 / 95-48

Match décisif pour atteindre notre premier objectif de la saison : se qualifier pour le niveau R2 qui regroupera les 8 meilleures équipes régionales de ces brassages.
Mission accomplie après, encore une fois, une prestation collective très convaincante.
Le match démarre très bien avec une variété offensive qui fait plaisir à voir : déjà 9 des 11 joueuses du jour marquent au moins une fois sur ces 10 premières minutes. On assiste à de belles séquences offensives sur jeu placé (du drive, du pick and roll, du 1c1 près du panier, des tirs à 3 points) et notre marque de fabrique défensive est bien en place. Tout va bien dans le meilleur des mondes !
Et pourtant sur le 2ème quart-temps mes chères protégées décident bizarrement de lever le pied ... et on ne court plus ???? 12-12 sur cet acte !
La mi-temps arrive à point nommé pour recadrer les choses.

La réaction ne se fait pas attendre très longtemps ... 21-10 dans le 3ème quart-temps, et 31-10 dans le 4ème ... les vaillantes Gersoises ont logiquement explosé physiquement face à notre densité collective.
Rdv dans un mois pour le début de ce passionnant championnat régional. Nous y retrouverons quelques clubs "lointains" : les Aveyronnaises de Rodez et les Gersoises d'Eauze, mais aussi quelques vieilles connaissances du 31 : Salies et Labarthe.
Les 3 dernières équipes qualifiées ne seront connues qu'aux vacances.
Bravo les filles pour le spectacle sur les trois quarts du match (on reparle très vite ensemble de ce 2ème quart-temps). Encore une fois toutes les joueuses ont marqué, au moins 5 points chacune, et une vraie force collective se dégage de cette équipe où le danger vient de partout !
Merci aux parents pour le soutien ... et le succulent goûter pour cette première à domicile
Merci à tous nos supporters pour leurs encouragements et les louanges sur la qualité du jeu des filles .
Il y aura forcément des moments plus difficiles et la saison est longue ... mais en attendant profitons de tout ce positif !

Micka

Victoire des SG1 contre Casselardit : 107-53

Évolution du score : 31-15 / 55-25 / 82-35 / 107-53

Les visiteurs du soir arrivent avec un effectif qui semble amoindri. Les premières minutes du match le confirment et nous décidons donc d'appuyer là où ça fait mal, en exerçant une forte pression en défense et en mettant beaucoup de rythme en attaque afin de ne laisser aucun répit à nos adversaires.
Ça fonctionne bien et nous prenons les devants au score, 31-15 à la fin du premier quart-temps.
Nous restons sur la même dynamique au 2ème quart-temps et la mi-temps arrive avec 30 points d'avance.
Le plus dur dans ce genre de contexte est de ne pas se démobiliser mais de rester bien sérieux et appliqués.
C'est chose faite puisque les 3ème et 4ème quarts-temps sont remportés respectivement 27-10 et 25-18 pour une victoire finale où nous atteignons les 3 chiffres en attaque
Pas de jaloux chez nos scoreurs puisque Marius, Florent et Christopher finissent le match à 22 points marqués chacun !
Pour notre mascotte toujours virtuelle, elle repart dans les bras de Jérémy pour son retour parmi nous en match !
Merci à nos supporters, petit coucou particulier à notre jeune quatuor d'irréductibles (ci-dessous), qui, comme tous les autres avaient bien noté que le match se joueraient exceptionnellement dans la grande salle Arnauné (clin d'œil aux anciennes gloires de l'Astro !). Et merci au photographe Alain !

élimination des SG1 en coupe contre Caraman : 87-92

Évolution du score : début du match sur le score de 15-0 puis 36-32 / 57-54 / 79-70 / 87-92

Que faudra-t-il retenir d'un tel match ? Que jusqu'au bout on aura été en position de l'emporter face à une équipe évoluant 2 divisions au-dessus ? Que nous avons su leur tenir tête pendant 40 minutes d'un combat intense ? Qu'ils s'en sortent grâce à une meilleure adresse extérieure (14 paniers à 3 pts pour eux... 2 pour nous !) ? Que nous avons rendu fiers les supporters présents, particulièrement bruyants ? Malheureusement à chaud rien de tout cela car nous restons des compétiteurs dans l'âme... et qu'au final on a perdu et qu'on sort de cette compétition. Certes par la grande porte, face au double finaliste, mais on est passé si proche de l'exploit que c'est bien la frustration qui l'emporte...

La performance sportive reste encourageante, mais on passe à la suite : retour à l'entrainement dès jeudi, pour progresser sur ce qui nous a fait défaut dans ce 4ème quart-temps fatidique (perdu 8-22). Et retour à notre championnat domestique dès samedi avec un périlleux déplacement ... pas le temps de cogiter ou de ressasser, nos ambitions restent intactes, on a une montée à aller chercher.
Merci à nos traditionnelles supportrices et une mention spéciales à nos 4 SF1, présentes à nos côtés en ce soir de semaine.

Micka

Victoire des SG2 à Quint Fonsegrives : 49-53

Victoire des SF1 contre le BOBC : 58-47

Evolution du score : 17-14 / 29-25 / 49-39 / 58-47

Une victoire d'une belle intensité pour les SF1 face à Blagnac sur le score de 58-47. Après une entame de match au coude à coude, l'écart se creuse peu à peu en alternant des tirs extérieurs et du jeu intérieur.
Légère perte de rythme à la fin du deuxième quart avec le passage en zone pour Blagnac.
Mais de retour du vestiaire et en s'appuyant sur une défense toujours efficace, on reprend de nouveau de l'air .. mention spéciale à Del pour les tirs à 0 degrés ! Et un finish en beauté avec une contre attaque d'Elo ... suivi d'un tir à 3 point marqué ou non .. seul les présents peuvent en témoigner ... 2eme victoire sur 3 matchs ! La suite du championnat promet du beau jeu !

Louise

Défaite des SF2 contre OTB : 65-78

évolution du score (17-21 / 33-39 / 51-52 / 65-78)
Si proche et pourtant si loin. L'adversaire du week-end OTB 2 descend de R2 et nous a fait savoir qu'elles ont bien l'intention d'y retourner. Après deux premiers matches joués et gagnés sans très grande adversité, la marche était peut-être un peu haute. Un début de match compliqué, puis équilibré, au retour des vestiaires 15min d'une grosse intensité pour revenir au score 63-63 à 4min de la fin du match mais l'expérience adverse aura eut raison de nous. comme l'a dit notre capitaine : « c'était une marche trop haute à ce moment de la saison « » mais on va rien lâcher, bosser et repartir de l'avant dès ce week-end !

Des nouvelles des Loisirs !

Bonjour à tous,

La section loisirs est de RETOUR dans L'astrobulle!!
Pour ce qui nous connaîtrais pas nous somme donc la parti FSGT du club, nous jouons le championnat « Corpo » contre des équipes d'entreprise et des sections loisirs d'autre club et nous défendons fièrement les couleurs de L'ASTRO a l'internatio….. dans le championnat FSGT 😅.
Chaque semaine je compilerait et ferai parvenir a notre rédactrice en cheffe les commentaires de nos rencontres endiablé

Nico (oui oui le même que sur les U15M1 😎)

Looky louk - Astro 5 défaite 38-28
(Accession Excellence, qui correspond au deuxième niveau sur quatres)

Premier match de la saison pour l'Astro 5 contre Louki Louk, promu cette saison en accession excellence. Très rapidement le match s'annonce très fermé. Grâce à du rythme en contre-attaque l'Astro 5 prend les devants et mènent 6-0. Louki Louk corrige rapidement ses replis et nous n'arrivons pas à prendre le dessus aussi facilement sur les contres-attaques. Le jeu se durcit, les shoots ne rentrent pas et très vite nous n'arrivons plus à trouver la moindre solution en attaque. À la mi-temps nous sommes derrière 26 à 15.
En seconde mi-temps afin de verrouiller l'équipe adverse qui restait sur une belle et de tenter de retrouver du rythme nous passons en défense individuelle.
Cela marche plutôt très bien car nos adversaires ne marquent plus le moindre panier... mais nous non plus.
Nous continuons à très bien défendre dans cette seconde mi-temps mais notre adresse et notre confiance en attaque ne viendra jamais...
Score final défaite 38 - 28.
Un jour sans pour l'équipe il faudra garder cette solidité défensive mais plus croire en soit en attaque et se rappeler que même en FSGT l'intensité en match n'est pas la même qu'à l'entraînement.

David

Astro1 - Racing Portet Basket défaite 69-76(Accession Excellence)

Hier, 2eme match pour l'astro 1 contre Portet Basket. Bon début de match équilibré entre les 2 équipes. Malgré la perte d'un joueur durant le 2eme quart temps, l'astro colle au score à la mi temps.

La deuxième mi-temps, commence sur la même lancée que la 1ere mais les adversaires montrent une grosse adresse notamment à l'extérieur avec 4 paniers à 4 points !

Un écart conséquent se creuse entre les 2 équipes.

Après un changement de défense et une agressivité retrouvée au 4eme quart temps, l'astro remonte une partie de l'écart mais cela reste insuffisant pour la victoire finale. Après un premier match difficile, l'équipe continue à prendre ses marques en ce début de saison avec l'intégration des rookies et petit à petit nous nous rapprochons de notre première victoire ! Allez l'astro

Mathieu

Astrotro vs TIS2 : défaite 68-69 (accession Excelence)

Ca y est, c'est la reprise.
Pas trop de changement cette saison dans l'équipe, avec seulement 2 départs. Le fantôme Joaquin ne poursuit pas l'aventure et Junior va faire trembler les filets avec l'Astropicocette saison.
On reste donc avec les mêmes, Sam, notre grand moignon, Cédric la muraille défensive, Aziz le paratonnerre, Youssef l'intérieur qui courait plus vite que les autres, François le doyen, Clotilde spécialiste mi-distance et apéro , Anthony le feu follet, David l'ailier qui a la charrette , Guillaume le shooter, Mikael la pile électrique, Paul le magnifique, Aurélien shoot à plat, moi-même Julien, coach et joueur, un peu meilleur à l'apéro que sur le terrain chaque année, et Jon notre meneur fantastique.
Quelques recrues en plus cette saison pour l'Astrotro. La jeune Paola et « un doigt en moins » Virginie renforcent la mixité de l'équipe après une saison un peu isolée de Clotilde. Un come-back venu tout droit des Balkans qui a gagné en densité dans la raquette pendant ses 2 ans de break, Fatmir. Une tour, déjà serial contreur à l'entraînement nous rejoint aussi cette saison, Arthur. Xabier, la touche espagnole qui nous a rejoint avant l'été. Une dernière recrue, qui devait rajeunir l'équipe, mais qu'on va devoir attendre un peu suite à une vilaine entorse au premier entraînement, Christophe.

Place au match. Nos adversaires du jour, descendent de 1eredivision. Une équipe d'anciens qui ont encore la caisse, qui ne ratent pas les shoots ouverts, et qui font très bien circuler le ballon. Du lourd, pour commencer la saison.
On part à +5 grâce à Clotilde, ce qui nous permet de rester légèrement en tête à la fin du premier quart-temps. Sans compter, Jon qui a montré tout son panel offensif, avec 10pts sur le quart temps. Ce qui nous permet de finir à +2 à la première pause. Deuxième quart-temps on arrive à mieux trouver notre jeu en attaque mais la défense pêche toujours, notamment sur le replacement. 39-40 à la mi-temps. On règle enfin notre repli et on arrive à déstabiliser leur 3-2, ce qui nous permet de basculer à +3pt avant l'entame du dernier quart. Malheureusement, c'est à ce moment-là, qu'on a décidé de perdre des ballons et de ne pas se replier, -6pts. Après un temps mort pour remettre les idées en place, on a arrêté l'hémorragie et grâce à 2 tirs primés de David on est à égalité à 35s de la fin. Possession TIS 2, et malgré une grosse défense, on commet une faute qui envoie l'adversaire sur la ligne des lancers francs … raté ….raté. Soulagement de courte durée, on est rentré trop tôt dans la raquette. A retirer !!! Dedans ! Moins de 10s pour remonter le terrain et un shoot qui rebondit sur le cercle scellent notre défaite. Dommage !
Axe de progression sur notre défense de zone et aux shoots pour libérer le jeu de nos intérieurs.
Marqueurs : Jon (24), Aziz(13), David(12), Clotilde(5), Guillaume(5), Mikael(3), Julien(2), Cédric(2), Arthur(2), Sam(0)

Julien

Airbus DS vs Astrogoths défaites 66-59 Honneur, division 3 sur 4)

Après une première victoire assez facile de contre les pilou-pilou, les Astrogoths nouvelle génération ont craqué. Première défaite de la saison face à Airbus DS.
Défaite de 7 points 66-59 mes belles performances pour une équipe qui vient de se former face à une équipe qui joue ensemble depuis plus de 5 ans.

Go ASTRO

Aurélien

Résultats du week-end dernier

Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 07/10	U11M1	A	Astro 1	Portet	Victoire 23-09
	U11M2	J	Vacquiers	Astro 2	Victoire 17-19 ap
	U11F1	C	Astro 1	NET'S	Victoire 22-10
	U11F2	G	Fonsegrives	Astro 2	Défaite 23-09
	U13M1	Bra R	Astro 1	Moissac	Victoire 46-45
	U13M2	Bra D	TOAC 2	Astro 2	Défaite 33-32
	U13F1	Bra R	Aussonne	Astro 1	Victoire 43-46 ap
	U13F2	Bra D	Lavelanet	Astro 2	Victoire 25-29
	U15M1	Bra R	Aussonne 1	Astro 1	Défaite 90-55
	U15M2	Bra D	Astro 2	Isle Jourdain 2	Victoire 59-41
	U15F1	Bra R	BABSS 1	Astro 1	Défaite 32-27
		Bra R	Astro 1	Le Fousseret	Victoire 39-37
		Bra R	BABSS 1	Le Fousseret	40-19
	U15F2	Bra D	Blagnac Occ 2	Astro 2	Victoire 39-57
	U17M1	Bra R	Cugnaux 1	Astro 1	Victoire 63-94
	U17M2	Bra D	Astro 2	Muret 3	Victoire 81-80
	U18F1	Bra R	Astro 1	Montaut	Victoire 95-48
	U18F2	Bra R	Astro 2	Martiel	Défaite 66-86
	SG1	PRM	Astro 1	Casselardit 2	Victoire 107-53
	SF3	D2F	Gratentour	Astro 3	Victoire 42-59
Dim 08/10	U20M	Bra R	Astro	Cugnaux 2	Victoire 96-53
	SF1	R2F	Astro 1	Blagnac Occ	Victoire 58-47
	SF2	PRF	Astro 2	OTB 2	Défaite 65-78
	SG2	D2M	Fonsegrives 2	Astro 2	Victoire 48-53
Mar 10/10	SG1	Coupe	Astro 1	Caraman 1	Elimination 87-92

- A★S★T★R★O -

🚨 Alerte nouvelle rubrique 🚨

Je vous avais promis des nouvelles rubriques, voici la première !
Cette nouvelle rubrique est là pour tester votre culture générale sur le basket. Que ça soit basket féminin ou masculin, en France ou partout ailleurs, nous allons voir si vous vous y connaissez réellement dans notre sport.
Chaque semaine, vous allez pouvoir retrouver ici, un petit quiz de 5 questions concernant la NBA, la LFB, l'Euroleague, les équipes de France 5x5 et 3x3 et autres.
Pour garder un max de fun, je vous conseille de vous fiez à vos intuitions et à vos connaissances et de ne pas aller chercher les réponses sur internet ça casserait tout le principe.
Lien vers le quiz :
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeE310qbviaW3dmv73QefW4vUboQBtjCz5dVFEr3mPOmBISvg/viewform?usp=sf_link

Si vous avez des idées de quiz ou de questions que je pourrais intégrer pour les prochaines semaines n'hésitez pas à m'en faire part, je prendrai en compte les propositions.
Je tiens aussi à préciser que plus les semaines vont passer, plus les quiz deviendront difficiles donc tenez vous prêts !

Les matchs du week-end

Petite précision importante, entre la parution de cet Astrobulle et samedi, des modifications de dernière minute peuvent avoir lieu. N'hésitez pas à vous référer à la rubrique "Prochain match" sur notre site internet.

Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Horaire	Gymnase	Adresse
Sam 14/10	U5	x	Entrainement habituel		9h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	x	Entrainement habituel		10h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U9	x	Entrainement habituel		9h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	Loisir	x	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U11M1	A	Astro 1	Cugnaux	11h15	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11M2	J	Verfeil	Astro 2	12h30	F. Dayde	Place Marcel BERGE 31590 VERFEIL
	U11F1	C	Bessières	Astro 1	11h30	Soleiha	389, ch. de Balza 31660 BESSIERES
	U11F2	G	Astro 2	Castelmaurou	9h45	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13M1	Bra R	OTB 1	Astro 1	14h30	Cantelauze	Ch. de Cantelauze, 31470 Fonsorbes
	U13M2	Bra D	Lavernose	Astro 2	11h00	S.Polyvalente	Place de la Mairie 31410 LAVERNOSE
	U13F1	Bra R	Astro 1	Montech	13h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
		Bra R	Montech	Castres	14h30		
		Bra R	Astro 1	Castres	16h00		
	U13F2	Bra D	Astro 2	Auterive	13h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15M1	Bra R	Colomiers 2	Astro 1	15h00	Piquemal T2	15, rue A. de Vigny à COLOMIERS
	U15M2	Bra D	Astro 2	St-Jory	15h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U15F1	Bra R	Astro 1	Fonsegrives	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
		Bra R	Elan Aveyron	Fonsegrives	14h30		
		Bra R	Astro 1	Elan Aveyron	16h00		
	U15F2	Bra D	Astro 2	Mazères	17h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M1	Bra R	Qualifiés en R2		x	x	x
	U17M2	Bra D	Gratentour	Astro 2	11h30	Sequestre	Rue de Maurys 31150 GRATENTOUR
	U18F1	Bra R	Qualifiées en R2		x	x	x
	U18F2	Bra R	Carmaux	Astro 2	17h00	Rivenc	24 Rue de la Verrerie, 81400 Carmaux
	SG1	PRM	Montastruc 2	Astro 1	18h30	Le Fur	Rue R. Delmas 31380 MONTASTRUC
	SF3	D2F	Astro 3	NET'S 2	20h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
Dim 15/10	U7 Plateau	Conf	TCMS - Astro - Cugnaux - TOAC		9h20	Soupetard	11 rue de la solidarité 31500 TLSE
	U20M	Bra R	Qualifiés en R2		x	x	x
	SF1	R2F	Pamiers	Astro 1	15h30	P. Palmade	8, av de la Rijole 09100 PAMIERS
	SF2	PRF	Fonsegrives 2	Astro 2	15h30	P.Pepi	Rue des coteaux 31130 QUINT-FONS
	SG2	D2M	Astro 2	Ayguesvives	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE

Comme l'année dernière, vous pouvez aider le club en vous inscrivant grâce au lien ci-dessous à l'une des fonctions pour un match (arbitre, e-marque, chrono, délégué).
Il vous suffit d'écrire votre nom dans les cases vides.

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1nZivW1AXxzSxu6HvOvF1x4Q-2pWbYXjdbPfif5FrcMA/edit?usp=sharing

Une petite page de pub

On remercie les sponsors !

- A★S★T★R★O -

Buzzer Beater

Voilà, c'est tout pour aujourd'hui ! Vous voulez vous exprimer sur un sujet, nous envoyer des photos, partager des anecdotes en rapport avec votre équipe ou le basket en général ?

Vous vous sentez l'âme d'un journaliste ou d'un chroniqueur ? Envoyez nous vos articles ou vos suggestions de rubriques.

astrobulle@astrobasketclub.fr

A la semaine prochaine !

- A★S★T★R★O -