

# ASTROBULLE

---

NUMÉRO 09



10 novembre 2016



# MATCH DU WEEK-END

04, 05 & 06 NOV.

---

| Date         | ASTRO<br>TMABC | Adversaires | Résultats      |
|--------------|----------------|-------------|----------------|
| Ven<br>04/11 | SG2            | Frouzins 2  | Victoire 51-74 |
|              | SF4            | Léguévin    |                |
| Sam<br>05/11 | U11F1          | Cugnaux     | Victoire 11-21 |
|              | U11F2          | TCMS        | Défaite 8-24   |
|              | U11M1          | Vacquiers   | Défaite 12-20  |
|              | U11M2          | Castanet    | Victoire 8-24  |
|              | U13F1          | Pradines    | Victoire 77-31 |
|              | U13F2          | Vacquiers   | Victoire 44-26 |
|              | U13F3          | Bessières 2 | Victoire 40-20 |
|              | U13M1          | Bessières   | Victoire 34-47 |
|              | U13M2          | Mazères 1   | Défaite 46-30  |
|              | U13M3          | NET'S 2     | Défaite 21-48  |
|              | U15F           | St-Sulpice  | Victoire 51-33 |
|              | U15M1          | Lardenne    | Victoire 20-36 |
|              | U15M2          | Brax        | Défaite 48-63  |
|              | U17M1          | Fonsegrives | Défaite 45-64  |
|              | U17M2          | Lauragais   | Défaite 43-41  |
|              | SF3            | Fonsegrives | Défaite 58-33  |
|              | SF2            | Vacquiers   | Victoire 45-62 |
| Dim<br>06/11 | U20M           | St-Orens    | Défaite 53-49  |
|              | SF1            | Cunac       | Victoire 52-57 |
|              | SG1            | NET'S 3     | Victoire 52-65 |



## Plateaux U9

### U9

**ASTRO 2 / ASTRO 3 / FONSEGRIVES / BESSIERES**

Pour la 2ème fois cette saison nous avons fait jouer 30 joueurs U9 entre samedi (10) et dimanche (20). Donc nous maintenons le 100% de réussite côté participation !

Côté terrain, pour les enfants évoluant ce dimanche le départ fut plutôt difficile : beaucoup de passivité sur le terrain et un grand manque de concentration sur l'application des recommandations des coaches ! Heureusement au fur et mesure de la matinée tout le monde s'est « réveillé » et nous avons pu assister à de belles actions collectives et beaucoup de paniers marqués.

Merci à Héloïse pour le coaching, à Achraf (U11M), au jeune garçon de Bessières et à Fabien pour l'arbitrage (je regrette qu'aucun U13 ou U15 de notre club ne soit venu !), à Ilyana et Gabrielle (U11F) pour avoir tenu les tables de marque (il va falloir que quelques parents s'investissent sur ce point là !), et aux parents qui ont aidé pour le café et le goûter d'après match.

Mickaël

**VILLENEUVE TOLOSANE / CARAMAN / ASTRO 1**

2 matchs et 2 victoires ! donc bravo aux joueurs. Plusieurs choses à dire sur cette après-midi. Tout d'abord, les enfants ont joué sur un grand terrain, ce qui est très inhabituel pour eux ! La fatigue c'est fait ressentir à la fin des oppositions. Ensuite, ils connaissent les consignes mais n'y pensent pas toujours en match, il suffit de dire « défense » pour voir les joueurs se mettre en défense. C'est encourageant de voir que tout le monde, sans exception, sait faire les bons gestes quand je donne les consignes depuis le banc de touche ! Pour finir, point à travailler tout de même est le rebond. Il faut apprendre à récupérer le ballon quand les adversaires loupent un panier.

Noushka

## RÉSUMÉS





# RÉSUMÉS

## U11F1

**CUGNAUX 11 / ASTRO 21**

Chacune des filles de notre opposition 2 (Elisa, Lucile, Ambre, Ilyana et Jeanne) a scoré sur ce match (25 points au total pour des courtes victoires dans tous les quarts-temps) tandis que pour Cugnaux une seule des 5 joueuses a marqué tous les paniers de son équipe (14 points).

Même chose pour les oppositions 1 : de notre côté, Lucie, Héroïse, Manal, Lalla et Gabrielle ont toutes marqué (32 points en tout) contre seulement 2 des 5 joueuses locales (17 points) ... verdict : 2 victoires et une égalité pour les 3 premiers quarts-temps puis une défaite dans le 4ème... sans conséquence ... victoire finale (la 4ème de suite) pour notre équipe !

Si on doit retenir une chose de ce match c'est que le collectif est souvent plus fort que les individualités ! Notre groupe est beaucoup plus homogène que toutes les équipes rencontrées jusqu'à présent et c'est notre principale force cette saison. Quand en plus toutes nos filles sans exception donnent le meilleur d'elles-mêmes, autant en défense qu'en attaque, ça donne de supers prestations et un grand sourire pour le coach ! Comme d'habitude accueil parfait du club de Cugnaux avec un excellent arbitrage, très pédagogue (ce club mérite amplement le renouvellement de son label d'Ecole Française de Mini-Basket) qui aura bien mis en évidence nos nombreuses erreurs de placement en défense (on défend face à sa joueuse et pas à côté ou derrière elle !).

Prochain rendez-vous : nouvelle réception de Vacquiers samedi prochain. Ce sera sûrement très dur de s'imposer à nouveau contre cette belle équipe mais si toutes les filles continuent à autant s'impliquer aux entraînements comme en match, c'est chose possible !

Mickaël

## U11F2

**ASTRO 8 / TCMS 24**

Qu'elles étaient grandes nos adversaires ! C'est incontestablement la donnée la plus frappante du match tant la différence de taille entre les deux équipes était importante. Cela étant, notre équipe U11F2, composée d'Elyssa, Maëva, Garance, Louann, Shanonne, Thiffany (Op 2) et de Cassy, Chahinez, Eléonor, Haréna, Isabella (Op 1) n'a pas livré sa meilleure prestation ce samedi.

En défense, le bilan est globalement positif, les filles se sont souvent battues du mieux qu'elles pouvaient. Mais dans les deux oppositions, il y a toujours des moments où les filles décrochent et deviennent passives ; plusieurs fois les adversaires se sont retrouvées à trois contre zéro. Il va falloir apprendre à maintenir une bonne intensité de jeu tout au long du match.

En attaque, je ne sais pas si c'est l'effet vacances ou l'effet forêt de grands bras en face, mais on a vu ressurgir quelques défauts rédhibitoires : nous n'occupons pas assez l'espace, nous jouons trop tassé sur la ligne panier-panier, nous dribblons un peu trop et nos passes sont molles et en cloche donc fatalement interceptées.

Les filles, une astuce : face à de grandes joueuses, passez par en bas et pensez aux passes à terre ! Pourtant, les bons réflexes ressurgissent parfois comme nous avons pu le voir à l'occasion de belles actions. Je ne doute donc pas que les filles peuvent mieux faire. Elles vont s'y atteler dès samedi prochain, j'en suis sûr...

Un grand merci à Stéphane pour l'arbitrage d'urgence !

Emmanuel



# RÉSUMÉS

---

## U11M1

**ASTRO 12 / VACQUIERS 20**

Face à une très bonne équipe de Vacquiers composée principalement de 2ème année nous étions à égalité à la mi-temps mais notre manque de foncier et de concentration nous ont encore une fois pénalisés.

## U11M2

**CASTANET 8 / ASTRO 24**

Une victoire facile face à une équipe sympathique mais très faible (70 points marqués pour 8 encaissés). Très bon accueil.

Stéphane

## U13M2

**MAZERES 1 46 / ASTRO 30**

Match difficile tout le long. Nos adversaires étaient bien plus adroits et rapide que nous. Il y a eu des moments où nous n'étions pas concentrés et logiquement, nos adversaires en ont profité pour creuser l'écart.

Cependant, il y a eu d'autres moments où la communication et l'envie étaient au rendez-vous ce qui a permis à l'équipe de remonter au score jusqu'à -6.

Du fait d'une concentration et communication légère nous perdons un match à notre portée. Maintenant il va falloir être concentré tout le match et garder cette envie de gagner pour ne pas recommencer à perdre un match comme celui-ci.

Rachel



# RÉSUMÉS

---

## U13F1

TMABC 77 / PRADINES 31

2e Match et 2e Victoire pour nos Benjamines au Top 16. L'écart est comparable au premier match, mais pas notre performance. A part le score final, quelques satisfactions personnelles en attaque (avant tout Marie), et une performance correcte dans le jeu rapide qui fait très rapidement la différence, nous ne pouvons pas être satisfaits de ce match.

On manque d'intensité et de concentration, et les consignes n'ont pas toujours été respectés. Individuellement plusieurs filles n'ont pas montré le meilleur d'elles-mêmes. Collectivement il y a trop de lacunes en défense – trop souvent on permet à sa joueuse d'aller au panier. En attaque on se précipite dans les duels et shoots au lieu de construire des actions collectives.

Il n'est pas facile de rester concentré avec un tel écart, mais nous devons être exigeants avec nous-mêmes et utiliser ce match pour préparer les rencontres plus compliquées. Ce samedi, nous avons laissé passer une occasion : L'occasion de travailler sur notre jeu collectif et améliorer nos points faibles, l'occasion aussi pour certaines filles de montrer de quoi elles sont capables.

Beaucoup de respect pour cette sympathique équipe de Pradines. Venues à 6 (dont une poussine) et handicapées très tôt par des fautes, elles n'ont jamais abdiqué. Une fois notre première vague a passé, elles se sont accrochées, ont développé un jeu propre, fluide et solidaire, avec des mouvements en attaque et des duels qui auraient pu nous mettre en difficulté si elles avaient été plus adroites au tir. En gros, elles ont su utiliser cette rencontre pour travailler! Maintenant, c'était un match de reprise après un seul entraînement. Mais il faudra vite retrouver la concentration et performance que nous avons avant les vacances si nous voulons progresser et réussir les longs déplacements qui nous attendent, à commencer ce samedi en Aveyron.

Christian

## U13F2

TMABC 44 / VACQUIERS 26

Ce week-end, les benjamines 2 ont disputé leur premier match de championnat contre Vacquiers. Après une première mi temps difficile (18 à 10 pour nous), nos benjamines entament le troisième quart temps en ne laissant aucune chance à leurs adversaires. L'astro enchaîne les bonnes actions, et les différentes phases de jeu, qu'elles soient rapides ou placées. Elles creusent alors l'écart en menant Vacquiers 36 à 15.

Les filles se relâchent finalement dans le dernier quart temps en finissant le match avec un score de 44 à 26. C'est bien pour un match de début de championnat, mais les deux semaines de vacances se sont bien ressenties dans les jambes des filles. Si on veut jouer le haut de tableau, voir aller chercher la coupe, il faudra être à fond tous les matchs du début jusqu'au buzzer final, et ne jamais baisser les bras.

Clémence



# RÉSUMÉS

---



## U15F

**ASTRO-TMB 51 / SAINT SULPICE 33**

Une très bonne entame de match, les filles jouent simplement en appliquant des consignes de base "je fais une passe, je bouge".

Nous prenons 10 pts d'avance dès le 1er quart temps.

Les 2ème et 3ème sont plus brouillons, les filles ont peut être pensé que le reste du match allait être simple, elles ont baissé leur garde face à des adversaires déterminées et qui ont rattrapé leur retard au score.

Mais cela nous servira de leçon !

Le 4ème quart est lui à l'image du 1er, du jeu simplement en mouvement. Et on constate ensemble que cela paie.

Les filles sont rigoureuses dans leur jeu et dans l'application des consignes. On retrouve le groupe et les qualités qu'elles ont pu démontrer durant les brassages

On se répète mais il faudra plus de sérieux tout le long dès le début du matchs.

Le gros point à travailler est la défense et cela commence par un travail individuel aux entraînements.

Déplacement la semaine prochaine à Rouergue Aveyron.

**Val & Gwen**



# RÉSUMÉS

---

## SF2

**VACQUIERS-BOULOC 45 / ASTRO-TMB 63**

Retour de trêve avec peu d'entraînement dans les jambes, il était donc important de bien rentrer dans le match.

En attaque, nous arrivons à imposer notre jeu et à trouver des solutions faciles sous le panier. Peu De shoots pris mais avec une certaine réussite.

Niveau Défense, peut mieux faire mais les consignes ont été appliquées, il faudra "se sortir les doigts" un peu plus et être plus agressives, nous sommes trop gentilles !!!

Un écart de +17 grâce à un collectif de plus en plus rodé et un groupe homogène et soudé  
Prochain match samedi soir à domicile contre Bessieres.

**Gwen & Lucie**

## SF3

**FONSEGRIVES 58 / TMABC 33**

58 -33 (13 -9, 15 - 12, 10 - 6 & 21 - 6)

Elles ont joué à 8, dommage il y avait de la place pour des U20, au repos ce week-end.

Je n'ai pas l'expérience et les connaissances de Pierre, mais c'est quand même avec plaisir que j'ai accompagné cette équipe : les filles sont volontaires, solidaires et se sont toutes données à 200 %. Elles ont fait des choix collectivement, qu'elles ont assumé : de la répartition des postes à la défense individuelle pendant tout le match, je n'ai eu qu'à gérer les changements, les temps-morts et donner de la voix. Au final l'écart de points ne reflète pas leur engagement : certes elles ont manqué de réussite au shoot, mais l'envie a été présente tout le match.

Cette équipe est vraiment agréable, avec un tel état d'esprit, les victoires vont arriver;

Allez les filles : restez motivées !

**Cathy (Coach d'un soir)**

# LA MINUTE SERVICE CIVIQUE

Avant toute chose, j'ai pu remarquer que peu de personnes savent à quoi consiste une mission de service civique. Il s'agit simplement d'un engagement volontaire d'une durée comprise entre 6 et 12 mois afin d'accomplir une mission d'intérêt générale reconnue prioritaire pour la Nation sous la responsabilité d'un tuteur ou d'une tutrice. Concernant ma mission au sein du club, elle va durer 9 mois, c'est-à-dire jusqu'à la fin de saison, et est accomplie sous le tutorat de Cathy.

La Mission que l'on m'a confiée suite à mon engagement porte sur deux grands axes.

D'une part, du côté de l'arbitrage, je dois, sous la responsabilité de Paul qui gère le pôle arbitrage au sein du club, repérer les licencié(e)s qui seraient susceptibles d'être intéressés par cette autre facette du sport que nous aimons tous : le basket. Ma priorité est de transmettre ma passion de l'arbitrage au sein du club pour permettre au pôle arbitrage de remplir son réservoir d'arbitres qui seront tout comme moi des passionnés du sifflet et du règlement du basket. Par ailleurs, je dois également m'occuper du JAP chaque samedi matin sur les matchs des U11 à domicile. Ma mission dans ce cas là est d'encadrer les jeunes arbitres U11, de leur expliquer pédagogiquement et avec le sourire les différentes situations auxquelles nous aurons à faire durant le match, de leur donner des premières connaissances au niveau de l'arbitrage et surtout de leur transmettre ma passion pour l'arbitrage. Dans ce sens, je ferai en sorte que les U11 prennent plaisir à arbitrer et non qu'ils voient cela comme un moment désagréable à passer pour eux. Enfin, avec les arbitres confirmés du club, nous souhaitons mettre en place des séances réglementaires durant les entraînements de chaque équipe au cours de l'année mais cela ne peut se faire correctement sans un retour et une envie de travailler ensemble des différents coachs de chaque catégorie.

D'autre part, le second axe de mission que l'on m'a confié porte sur la communication au sein du club. De ce fait, je fais le lien entre le club, les licencié(e)s et les parents en retranscrivant les résultats et commentaires de match de chaque week-end sur le site du club, en étant à l'écoute des parents ou des licencié(e)s s'il y a besoin et en aidant Valérie pour l'Astrobulle si elle me le demande.

D'autres missions m'ont été demandées de réaliser au cours de l'année qui sont : une suggestion de nouveaux articles pouvant apparaître dans l'Astrobulle, la reprise de l'ancienne chronique de Paul concernant l'arbitrage et plus globalement le règlement du basket, et la recherche de nouveaux événements pouvant être mis en place au sein du club (pour le Téléthon, animation lors des week-ends où il n'y a pas de matchs, retour d'un calendrier de l'Astro, l'aide à la création de la nouvelle boutique du club....) entre autre. Si des parents ou même des licencié(e)s ont des idées à me proposer sur ce dernier point, ce serait avec grand plaisir que je vous écouterai et que je prendrais note de vos propositions.

Enfin, je tenais à remercier l'ensemble du club qui m'a accueilli à bras ouvert. Mon premier mois de service civique est passé trop rapidement et j'ai pris beaucoup de plaisir à l'effectuer au sein de l'ASTRO. La mission de service civique est limitée dans le temps mais ma passion du basket et de l'arbitrage ne le sont pas et je compte bien les mettre à profit de ce club convivial volontairement durant les prochaines saisons.

**Fabien**  
Service Civique de l'Astro B.C



# CALENDRIER DES MATCHS

## À VENIR

| Date         | ASTRO<br>TMABC | Adversaires                          | Heure<br>match | Gymnase              | Adresse                            | Arbitres                   | OTM                                          |
|--------------|----------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|
| Sam<br>12/11 | U7 déb         | entraînement                         | 11h00          | Cig Lautrec          | 46, impasse Barthe 31200 TLSE      |                            |                                              |
|              | U9             | entraînement                         | 11h00          | Lycée Lautrec        | 26, impasse Barthe 31200 TLSE      |                            |                                              |
|              | U11F1          | Vacquiers                            | 11h00          | Arnauné              | 103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE | 2 U13 (encadré par Fablen) | Didier + Vanessa                             |
|              | U11F2          | Salies du Salat                      | 11h00          | Salle polyvalente    | rue du Camus à SALIES DU SALAT     |                            |                                              |
|              | U11M1          | Colomiers                            | 14h30          | Piquemal             | 15 rue A. de Vigny à COLOMIERS     |                            |                                              |
|              | U11M2          | Lauragais                            | 11h00          | Arnauné              | 103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE | 2 U13                      |                                              |
|              | U13F1          | Rouergue                             | 13h00          | Mazel                | rue de l'esplanade à RODEZ         |                            |                                              |
|              | U15F           | Rouergue                             | 14h30          | Centre Polyvalent    | Rue de l'Esplanade à LA PRIMAUBE   |                            |                                              |
|              | U15M1          | Pibrac                               | 16h00          | Lycée Lautrec        | 26, impasse Barthe 31200 TLSE      | Rodrigue - Alex            | Alexandra - Cécile                           |
|              | U15M2          | Cugnaux 2                            | 15h30          | Jean Bouin           | rue du stade à CUGNAUX             |                            |                                              |
|              | U17M1          | Caraman                              | 15h45          | Raymond Bigot        | Avenue des sports à CARAMAN        |                            |                                              |
|              | U17M2          | NET'S 2                              | 14h00          | Lycée Lautrec        | 26, impasse Barthe 31200 TLSE      | Alex - Paul                | Alexandra - Cécile                           |
|              | U20F           | Elusa                                | 18h00          | Lycée Lautrec        | 26, impasse Barthe 31200 TLSE      |                            | Lucie R - Caroline<br>(tutorées par Patrick) |
|              | SF2            | Bessières                            | 20h30          | Lycée Lautrec        | 26, impasse Barthe 31200 TLSE      |                            | Thierry - Patrick                            |
| Dim<br>13/11 | U7 conf        | Launaguet - Brax -<br>Blagnac - TCMS | 10h00          | La Palanque          | chemin de la Palanque à Launaguet  |                            |                                              |
|              | U20M           | Cahors 1                             | 13h00          | Lycée Lautrec        | 26, impasse Barthe 31200 TLSE      |                            | Juliette - Rachel                            |
|              | SF1            | Moissac                              | 15h30          | COSEC Amand<br>Rigal | 7 rue Jean Moulin à Moissac        |                            |                                              |
|              | SG1            | AC2L                                 | 15h30          | Lycée Lautrec        | 26, impasse Barthe 31200 TLSE      |                            | Maxime BI - Maxime Bo                        |
|              | SG2            | Launaguet 2                          | 17h30          | Lycée Lautrec        | 26, impasse Barthe 31200 TLSE      |                            | Clément - Cathy                              |
|              | SF3            | Caraman 2                            | 13h00          |                      |                                    |                            |                                              |

A la semaine prochaine !