

ASTRO BULLETIN



Saison 22-23

#20



Team Astro : l'édito



Chaque semaine, un membre du CA prend la parole

La semaine dernière je vous parlais des formidables capacités d'adaptation dont devaient faire preuve nos coachs, que ce soit au cours d'un entraînement pour faire vivre un exercice au nombre et au niveau des pratiquants (différents de celui prévu au départ), ou bien évidemment au cours d'un match pour gérer tous les imprévus sportifs (et autres !). Mais il est des personnes au club pour lesquelles savoir changer son programme au dernier moment est aussi monnaie courante. Je parle bien sur de nos dirigeants.

Chaque membre du C.A., à tour de rôle, vous a présenté son parcours et son utilité et a ainsi tenté de vous donner envie de venir rejoindre notre trop petite équipe ... malheureusement sans trop de succès jusqu'à présent mais on espère que d'ici la fin de la saison vous serez plusieurs, parents, joueurs, y compris chez les plus jeunes, à vous présenter à nous avec la ferme intention de nous donner un coup de main, même les plus infimes en apparence, pour aider à l'organisation générale, ... il y a tant à faire.

Mais il ne faut pas non plus vous cacher la réalité : étant donné la taille de notre association, c'est quand même de plus en plus compliqué de palier aux différentes défections ou complications qu'on rencontre. Entre les gymnases qui sont parfois indisponibles (ou en travaux), les entraîneurs qui doivent aussi faire face à quelques imprévus (maladie, réunion qui s'éternise au boulot, bouchons sur la rocade), les arbitres ou otm toujours

pas désignés à quelques heures (minutes parfois) du début du match ou qui se pointent la fleur au fusil, tout juste au début du match et sans avoir indiqué qu'ils étaient totalement novices, les clubs adverses qui tardent à communiquer les infos ou qui ont des demandes parfois "étonnantes", ... bref, il y aurait de quoi en décourager plus d'un.

Et si malgré tous ces aléas, ô combien chronophages et épuisants nerveusement, notre grand club continue tant bien que mal à tracer sa route et à accueillir au quotidien, avec le sourire, tous nos pratiquants et leur famille, c'est bien grâce à l'abnégation de cette poignée d'irréductibles, et aux encouragements et différents remerciements directs ou indirects qu'ils reçoivent parfois.

Aussi, via cet édito improvisé au dernier moment, merci à tous les dirigeants (et les autres) qui oeuvrent en coulisses, souvent dans l'anonymat le plus complet, mais qui nous permettent à tous d'être là, dans les gymnases, à voir jouer les enfants, rebondir le ballon orange, et faire trembler les filets ... au fait, qui peut s'occuper de mettre des filets neufs au lycée : ils sont morts ...

Micka



Planning des entrainements des vacances



Lieu	lun. 20/02	mar. 21/02	mer. 22/02	jeu. 23/02	ven. 24/02	sam. 25/02
Arnauné	x	U17M1 18h-20h	U15F1-U18F 18h-20h	x	Bien-être 18h-20h	x
	x	SG1-SG2 20h-22h	SF1-SF2 20h-22h	x		x
Lieu	lun. 27/02	mar. 28/02	mer. 01/03	jeu. 02/03	ven. 03/03	sam. 04/03
Arnauné	x	U13M1-U15M2 18h-19h30	U15F1-U18F 18h-19h30	x	U15M1-U17M2 18h-20h	U7 collège 10h30-12h
	x	U17M1 19h30-21h	U17M1 19h30-21h	x	Bien-être 20h-21h30	x
	x	SG1-SG2 21h-22h30	SF1-SF2 21h-22h30	x		x



Le Replay



On refait le match !

U9 :

Plateau N°6 U9 - Dimanche 12/02

Equipes : Astro 1/TCMS 2/OTB 1/Aussonne 1

Joueurs : Maxime, Léonor, Timéo, Evan, Jayce, Robin, Anatole, Félix, Léandro, Léonard.

Il ne fallait pas être frileux ce dimanche matin dans le gymnase du TCMS !! Heureusement, nos Astroboys et notre Astrogirl (Léonor) ont pu vite se réchauffer.

Mise en place de l'autonomie sur les échauffements : Pour cette première, c'est Robin qui prenait en main l'échauffement d'avant match, et nous changerons à chaque prochains plateaux. Les enfants doivent petit à petit apprendre l'autonomie sur le terrain.



Dès le premier match (contre Aussonne 1), les enfants sont sérieux et appliquent les consignes défensives : la technique du coffre-fort.. Aucun ballon ne doit passer, en mode défense individuelle !

Ils sont sur tous les ballons et ajustent beaucoup de paniers.

Idem pour le deuxième match contre TCMS 2, où motivation et concentration ne faiblissent pas.

Le troisième match, contre la belle équipe de l'OTB 1 qui alignait des joueurs grands, rapides et techniques posera d'avantage de difficultés à nos Astros. Mais malgré la fatigue des deux premiers matchs, ils s'en sortent avec une égalité sur

l'opposition B, et une courte défaite pour l'opposition A, qui n'a pas pu contenir les attaques de ce bel adversaire.

Un match intéressant où nous avons pu tester nos limites et définir quelques axes de progrès pour cette équipe 1, qui se prépare tranquillement mais sûrement, pour le passage en U11 la saison prochaine.

Rendez-vous en Mars pour l'épisode 7 !!

D'ici là, bonnes vacances à tous

Plateau N°5 U9 - Dimanche 12/02

Equipes : Astro 2/Astro 3/Cornebarrieu 1/Cugnaux 2

Joueurs : Hugo, Aurélien, Nolan, Orguilbayar, Magatte, Faith, Lucas, Nazime, Alhassane, Syrine, Alice, Ayden, Firmin, Noah, Shainez, Noham

5 matchs : 1 victoire, 2 défaites, 2 égalités.

Merci à Laurent pour l'animation du plateau, aux U13F pour l'arbitrage, aux parents pour la table de marque et aux coachs Karim et Ruben !

Thierry

U13M1 :

Défaite vs l'Isle Jourdain : 44-61

Q1 : 12-18 ; Q2 : 12-11 ; Q3 : 10-16 ; Q4 : 10-16

Nous voilà opposés à la seule équipe contre laquelle nous avons gagné dans la phase aller du championnat. Tâche pour nous de refaire le même match que la semaine dernière, au cours duquel nous avons fait preuve de beaucoup d'envie et d'engagement.

Nous commençons le match plutôt bien niveau intensité. Nous volons des ballons et arrivons à développer un peu de jeu rapide. Malheureusement, le non respect des consignes et un manque de concentration et d'application nous poussent à faire des mauvais choix : nous dribblons trop, perdons des ballons et ne faisons pas assez d'efforts sur les démarquages. Si on ajoute à cela une défense encore un peu trop tendre, nous arrivons à la pause avec 5 points de

retard. Rien de très méchant, mais il va falloir éviter de rééditer les mêmes erreurs en deuxième mi-temps pour prendre enfin le contrôle du match.

Malheureusement, au retour des vestiaires, les lacunes constatées dans notre jeu en première mi-temps sont toujours là. On est donc plutôt dans un jour sans, côté jeu, bien loin de ce qu'on a pu faire la semaine dernière. Il faut donc redoubler d'efforts et d'engagement pour espérer compenser ces lacunes. Malheureusement, contrairement au match face à Mazère, plusieurs joueurs baissent les bras et retombent dans les travers d'il y a quelques mois : on s'en prend à soi-même dès qu'on rate quelque chose, on fait des reproches à ses coéquipiers, on râle, on boude, on sort du match... Et quand l'équipe est en manque de confiance, ces attitudes individuelles ont un impact direct sur le collectif et sont loin d'apporter la sérénité nécessaire pour faire les bons choix et remettre de l'intensité dans le match. C'est donc sans panache que l'équipe termine son match, à subir plutôt qu'à lutter... loin, bien loin de ce qu'on a vu la semaine précédente ou lors du match aller.

Ce match sert donc de piqûre de rappel sur ce qui fait l'essence même d'un sport collectif en général, et du basket en particulier : on gagne ensemble, on perd ensemble. Chacun doit donner le meilleur de lui-même sur le terrain, pour lui et pour l'équipe. Et lorsque soi-même ou un coéquipier est en difficulté et fait des mauvais choix, la force du collectif doit être là pour se serrer les coudes, s'encourager et se tirer vers le haut, plutôt que de céder à la tentation de s'en prendre les uns aux autres et tirer tout le monde vers le bas. Le message a (une nouvelle fois) été passé à l'entraînement, on verra bien au prochain match s'il a été reçu.

François

U15F1:

Victoire @ Lézat sur Lèze : 50-58

Premier match de la phase retour avec un déplacement chez le leader Lézat-sur-Lèze. Les tribunes sont bien garnies et une victoire nous permettrait de reprendre la tête du championnat.

Le début de match est difficile, les filles ont dû mal à se relâcher devant l'enjeu de ce match et nos adversaires font une meilleure entame que nous. On est très

vite relégué à 10 points de Lézat, avec un nombre important d'occasions vendangées (21-11 à la fin du QT1).

On se met enfin à jouer en début de deuxième quart-temps avec une forte défense, de nombreuses interceptions et enfin de la réussite près du cercle. Ce sera de courte durée, Lézat est bien plus efficace, notamment leur numéro 8 (20 points en première mi-temps), tandis que dans le même temps, nous perdons un nombre incalculable de ballons, à cause notamment de mauvaises transmissions entre les joueuses. Notre retard est de 13 points à la mi-temps, au terme de 20 premières minutes très décevantes (32-19).

Après s'être fait remonter de bretelles durant la mi-temps, les filles reviennent déterminées et avec de meilleures intentions. La pression défensive s'intensifie ce qui nous permet d'obtenir des paniers faciles. Nos adversaires ont dû mal à suivre notre rythme, mais sont toujours devant à la fin de ce troisième quart-temps car on perd encore beaucoup trop de ballons (45-42).

Lézat décide de passer en zone 2-1-2 en début de quatrième quart-temps, face à laquelle on enchaîne les mauvais choix, avec notamment des tirs longue distance pris trop rapidement. Heureusement, certains rentrent, et on passe devant au score suite à deux tirs longue distance de Hafsa, suivis d'un panier à 3 points de Clara. Notre défense est toujours aussi forte et asphyxie les joueuses adverses. Lézat marquera seulement 5 points dans le dernier quart-temps et on remporte ce match sur le score de 58-50 !

Tout d'abord, pour les aspects positifs de ce match, on peut féliciter les filles qui ont trouvé les ressources mentales nécessaires pour remporter ce match qui était bien mal embarqué. On a maintenu une pression défensive très forte tout le long du match qui aura eu raison de notre adversaire physiquement (18 points encaissés en seconde mi-temps).

Par contre, on ne prend pas soin du ballon après l'avoir récupéré et une majorité de pertes de balles est inadmissible. Notre qualité de passes est mauvaise et on a encore beaucoup de travail pour s'améliorer dans ce secteur, ce qui est nécessaire si on souhaite aller loin dans ce championnat.

On récupère la première place de ce Top 8 et on reste sur sept victoires consécutives, mais on a une marge de progression très importante.

Félicitations à Lézat-sur-Lèze pour leur match, pour l'ambiance et pour leur accueil. Merci aux arbitres et aux OTM.

Un énorme merci aux parents et aux supporters qui sont venus très nombreux pour encourager les filles, votre soutien a été déterminant dans notre victoire et

vous avez fait un boucan monstrueux tout au long du match (merci à Chloé d'avoir pris le tambour !).



Rendez-vous le 11 mars pour un déplacement difficile à Caussade. En attendant, bonnes vacances à tous !

Cédric & Michaël

U15M1 :

Victoire vs Séméac : 69-62

Nouveau match à domicile pour nos U15M préférés! Et quel match! Nous recevions Semeac, pour ceux qui ne suivent pas dans le fond, Semeac c'est 1h45 de voiture, une défaite de 2 points et de nouveau 1h45 de voiture, le tout contre un concourant DIRECT aux phases finales.

Autant vous dire que nous attendions ce match avec impatience.

Un début de match efficace (ça deviendrait une habitude) nous amène à 15-3 en cours de premier quart-temps, bien évidemment Semeac ne se laisse pas faire et à la fin de la période on se retrouve quand même avec une petite avance 15-9.

La suite de la mi-temps se déroule plutôt convenablement face à une escouade de joueurs talentueux au collectif plutôt bien rodé.... On se ressemble drôlement : 36 à 24 à la mi-temps.

Bien sûr tout n'est pas rose, de trop nombreux errements défensifs et encore beaucoup trop de « dribbling » statique.... Bref on a encore du boulot.

Le reste du match est à l'image de ce qu'on a vu en première mi-temps des échanges de séries : on prend de l'avance, ils reviennent ainsi de suite sans jamais être vraiment inquiétés... À part en fin de match où Semeac a encore remis un peu d'intensité et avec l'énergie du désespoir ils ont recollé encore un peu plus.

Malgré tout après cette petite accélération du palpitant une bonne victoire (69-62) engrangée contre une bonne équipe qu'ils faudra suivre jusqu'au bout!

Pour l'instant le contrat est respecté 2/2 à domicile sur cette phase retour !

En attendant c'est bientôt les vacances on se retrouve à la rentrée la poursuite de la course à la qualif !

Let's Go Astro !!



Nico

U17M1 :

Victoire @ Montauban : 51-65

2ieme match retour Top 8 Régionale 2 U17M1.

Premier quart temps Victoire 11-18

Deuxième quart temps Victoire 11-13

Troisième quart temps Victoire 11-13

Quatrième quart temps Victoire 18-21

Nous sommes partis jouer ce match à 7 joueurs seulement.

J'étais particulièrement déçu de partir en sous effectif car nous n'étions pas dans des conditions favorables pour retrouver la victoire et puis finalement je me suis convaincu que ce serait un mal pour un bien. En effet, cela a contribué à souder l'équipe afin de tenir le match sur la durée des quatre quarts temps.

On crée rapidement un écart en début de match grâce à notre bonne défense. Offensivement c'est vraiment le secteur actuellement où l'on peine à retrouver notre efficacité et notre jeu collectif. Cela se confirme encore car on force souvent nos actions sur 2-3 joueurs et on se repose sur les shoots extérieurs où l'on n'est pas efficace. Heureusement en face y a un manque d'efficacité et d'adresse car on défend bien. Malgré cela on a des phases de jeu à deux intéressantes quand on fixe bien les défenseurs adverses pour libérer un coéquipier. On a fait preuve d'une grande solidarité également sur les quatre quarts temps et d'une bonne combativité.

Le plus important est d'avoir gagné ce match pour retrouver le moral et l'espoir. On va retrouver notre équipe avec ses qualités mais cela va revenir progressivement en continuant à travailler et surtout continuer à avoir un état d'esprit collectif et non individuel. On a une coupure importante d'un mois avant la reprise contre Union 31 Launaguet le 11 mars donc préparons nous bien pour récupérer de la défaite du match aller et confirmer notre bonne reprise.

Vincent

U17M2 :

Défaite vs Lavelanet : 60-63

Il y a des fois où ça ne veut pas. Un 1er quart correct, un second catastrophique (-16), un troisième au cours duquel on se remet progressivement la tête à l'endroit, un 4ème de feu pour revenir à égalité à 2 minutes du terme et une fin tragique ! Il y a des matchs à oublier. Il y a des dimanches sans inspiration, sans envie. Dieu qu'ils m'ont énervé mais dieu qu'ils m'ont fait vibrer. C'est tout pour aujourd'hui. Demain est un autre jour.

Christophe

U18F1 :

Victoire vs Labarthe : 71-62

Evolution du score : 19-14 / 39-26 / 52-47 / 71-62

Réception des dernières du championnat mais qui nous inspire la plus grande prudence car nous avons toujours en tête la contre-performance contre un mal classé, 3 semaines avant ça, et surtout on en est à 7 semaines consécutives de temps scolaire, sans repos, donc la fatigue générale est bien présente.

Le match débute plutôt bien et nous prenons les commandes avec de belles actions de jeu rapide.

Notre avance s'accroît petit à petit au 2nd quart-temps pour arriver à 13 points d'écart à la mi-temps et pourtant elle aurait pu être encore plus grande si on avait mieux exploité le point faible de la défense adverse.

Scénario "catastrophe" au retour des vestiaires car les visiteuses maintiennent leur défense "kamikaze" et plutôt que la sanctionner avec une solution "évidente" de passe, nous nous entêtons dans des dribbles inutiles ... on se fait rejoindre au score et même dépasser au milieu du 3ème quart-temps !!!

Heureusement, mes joueuses ne s'affolent pas, haussent le ton en défense et retrouvent un peu plus de justesse dans les choix offensifs, ce qui nous permet de reprendre les devants avant la fin de la période et de finir le travail dans le dernier acte.



A noter d'une fois n'est pas coutume on réalise une perf collective plus respectable que d'habitude dans l'exercice des lancers-francs : 11 sur 16.

Bilan de cette séquence : nous avons l'ambition de gagner les 5 matches de cette longue phase de digestion des fêtes ... il n'en manque qu'un à l'appel mais on retiendra les 2 victoires importantes à Cugnaux et contre Puycasquiers, adversaires directs pour la qualif.

Place à des vacances bien méritées avant les 5 derniers matchs décisifs de ce championnat ... on se repose et on reste concentrés sur notre objectif final !
Encore merci à nos fidèles supporters.

Micka

SG1 :

Défaite @ Verfeil : 75-68

Evolution du score : 17-21 / 34-32 / 53-57 / 75-68

Concours de circonstance malheureux pour ce dernier match avant les vacances car aux blessés habituels se sont rajoutés quelques indisponibles ... et c'est à seulement 5 SG1 et 2 U20 qu'on doit se déplacer chez le leader et grand favori du championnat (1 seule défaite depuis le début de la saison).

Heureusement on a tous en tête que c'est dans ce type de contexte qu'on peut déjouer les pronostics entre une équipe sure d'elle, qui prend son adversaire de haut, et une autre, hyper concentrée et solidaire, prête à créer le hold-up de la saison.

Et ce scénario inespéré se produit pendant 37 minutes sur 40 ! A 3 minutes du buzzer nous sommes toujours à égalité, avec des locaux qui ont la tête en feu car incapables de se défaire de ce caillou dans la chaussure ! Malheureusement la pression malsaine imposée aux arbitres par les locaux (joueurs, coachs, public) non-stop durant 37 minutes, se verra "récompensée" par un passage final de 3 minutes où tous les coups leur étaient permis !

On rate l'exploit d'un rien ... mais on aura notre revanche.

Soirée amère également car les autres résultats du championnat nous sont défavorables et nous sortent des 4 places pour la qualif aux playoffs. Mais on n'a pas dit notre dernier mot. Il nous reste 6 matchs pour inverser la tendance. Rdv après les vacances pour cette dernière ligne droite qui s'annonce passionnante.

On finit avec quelques images des aventures d'Airbolito qui, au sortir d'une semaine passée chez capitaine Nico et ses chats bagarreurs, se retrouve chez moi, en compagnie de Floppy, son prédécesseur un peu plus pacifique !



Micka



Les Résultats du Week-End dernier



Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 11/02	U11M1	B	Astro 1	OTB 2	Victoire 20-08
	U11M2	M	Cornebarrieu	Astro 2	Victoire 10-22
	U11F1	B	Astro 1	Fonsegrives	Victoire 18-14
	U11F2	G	Montastruc	Astro 2	Victoire 13-19
	U13M1	ID	Astro 1	Isle Jourdain	Défaite 44-61
	U13M2	D3	Astro 2	Castelmaurou 3	Défaite 34-46
	U13F1	D1	Isle Jourdain	Astro 1	Victoire 24-31
	U13F2	D3	Astro 2	Lardenne	Défaite 18-37
	U15M1	R2	Astro 1	Séméac	Victoire 69-62
	U15M2	D1	Aussonne 1	Astro 2	Défaite 98-32
	U15F1	R2	Lézat	Astro 1	Victoire 50-58
	U15F2	D3	Astro 2	Blagnac Occ 2	Victoire 55-27
	U17M1	R2	Montauban 2	Astro 1	Victoire 51-67
	U17M2	D1	Astro 2	Lavelanet 1	Défaite 60-63
	U18F1	R2	Astro 1	Labarthe 1	Victoire 71-62
	U18F2	D1	Brax	Astro 2	Victoire 37-44
	SG1	PRM	Verfeil	Astro 1	Défaite 75-68
	SF3	D2F	Astro 3	Roquettes 2	Défaite 47-60
	SG2	D2M	Aussonne	Astro 2	Victoire 51-67
	SF2	PRF	St-Lys	Astro 2	Victoire 58-63
Dim 12/02	U20M	ID-B	Exempt		x
	SF1	R2F	Portet	Astro 1	Défaite 53-52



Le Planning du Week-end Prochain



Veuillez consulter le site internet pour avoir la version la plus fraîche 🤖 possible :
https://astrobasketclub.fr/index.php?option=com_content&view=article&id=14&Itemid=494

Date	Equipe	Niveau	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
Dim 19/02	U20M	ID-B	Fenouillet	Astro	?		

ON A BESOIN DE VOTRE AIDE !

Tous les week-end nous avons besoin d'OTM, de délégués club, et d'arbitres, cliquez sur ce lien pour vous inscrire ou parlez-en à votre coach :

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-U147tOKmnPZsMk-Z0DG9dhn-NTQtt--KPIvIh9PNLE/edit?usp=sharing>



Une page de pub



Merci à eux pour les beaux maillots !



Rejoignez nos généreux bienfaiteurs en demandant notre dossier partenariat à

partenariats@astrobasketclub.fr

Retrouvez toutes les infos sur notre [site Internet](#)

Suivez-nous sur [Facebook](#) et [Instagram](#)



Buzzer beater



La rubrique des trucs de dernière seconde !

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 !