



Astro Basket Club

Astro News
TOULOUSE

#6

Speech d'avant-match

Les deux, trois frites que tu grignotes dans la voiture entre le McDrive et la maison avant d'attaquer ton Big Mac !

A lors là, vraiment désolé mais j'ai pas le temps de bavarder donc je vais vous laisser directement avec le contenu chaud bouillant de ce numéro .
Au programme, l'édito de Cathy dont c'est l'anniversaire aujourd'hui 🥳
Ne demandez pas son âge, comme dans les phases de brassage, le score est arrêté à +30 !

A suivre, de plus en plus de commentaire de matchs. Votre match ou celui de votre enfant n'y est pas ? Profitez-en pour engueuler votre coach, c'est certainement de sa faute 😏 ! Encore un nouveau joueur en SG1 ? Mais ils sont combien dans cette équipe ? Des peluches dans l'Astro News mais on est où, là ? Dans un catalogue Toy's R Us ? Les légendes de Raf avec un de mes joueurs préférés all time (La légende, hein, pas Raf...). La grille des prochains matchs, n'oubliez pas que dimanche c'est le premier plateau des U9, nos mini poussins. Ils seront arbitrés par leurs « grands frères » les U13M ! Et pour finir, le buzzer beater qui vous apprendra des trucs de dernières minutes.

Bonne semaine à tous !

La rédac'

L'édito 3v3



*Ecrit à tour de rôle par Virginie, Cathy et Micka. Vous avez compris la rotation ?
Go !*

*Aujourd'hui c'est Cathy, docteur ès règlements généraux FFBB dont c'est
l'anniversaire aujourd'hui 🎂🍷 !*

Bonjour,
Aujourd'hui, je vais revenir sur une bourde faite dimanche et du coup, vous rappeler quelques points réglementaires qui ont leur importance.

Je vous situe le contexte : dimanche match des SG2, (mon 4ème à la table du WE), je renseigne les joueurs sur l'E-Marque V2. Le match commence et sur un changement, je réalise que j'ai oublié un joueur ! C'est la première fois, depuis 18 ans que je suis OTM, que ça m'arrive (et j'espère bien la dernière) ! Et avec le recul, on aurait pu éviter ça : moi, en recomptant les joueurs à l'échauffement et le coach en vérifiant la liste des joueurs renseignés. Sur l'E-Marque, une fois que le coach a désigné les joueurs et avant qu'il signe la feuille de match, il lui est demandé de vérifier la liste des joueurs. Ce n'est pas anodin, la preuve...

J'encourage vraiment tous les coaches à vérifier cette liste et les officiels à les inciter à le faire.

J'en profite pour rappeler l'importance du "délégué de club" et de le connaître en amont du match : sur une très grande majorité des matchs, il n'aura pas grand chose, voir rien à faire. Cependant, il est important qu'il soit connu et qu'il sache ce qui lui incombe.

D'abord, il est écrit nulle part que c'est à lui de passer le balai ou la serpillière : soit il y a un bénévole volontaire (souvent chez les pros), soit le matériel est à disposition et les joueurs eux-mêmes nettoient l'eau qu'ils ont renversée ou les traces de transpiration qu'ils ont pu laisser au sol.

Selon les « règlements généraux » de la FFBB, «ses fonctions sont :

- être présent au moins 1h avant l'heure officielle de la rencontre pour accueillir les officiels ;
- contrôler les normes de sécurité ;
- s'assurer de la mise en place, avant la rencontre, d'un service d'ordre suffisant ;
- intervenir pour assurer la sécurité des officiels avant, pendant et après la rencontre en restant à leur proximité jusqu'à leur départ ;
- prendre, à la demande des officiels, toute décision durant la rencontre pour que celle-ci se déroule dans les meilleures conditions de régularité possibles jusqu'à sa fin normale ;
- prendre toutes dispositions nécessaires pour les formalités de fin de rencontre dans le local approprié ou dans le vestiaire des officiels.

Ce délégué sera obligatoirement un licencié majeur au club recevant. Il ne pourra exercer aucune autre fonction ».

En pratique, il a plutôt pour rôle l'accueil des équipes, des arbitres et OTM.

Il s'occupe de tout ce qui entoure le match (public, logistique, etc....) en dehors du déroulement du jeu dont la responsabilité est aux arbitres. Vous comprendrez donc qu'il doit être majeur, identifié avant le match et présent 1/2h avant le début du match. Avec une meilleure anticipation, on aurait pu éviter à un coach d'endosser ce rôle ce WE et lui permettre de coacher avec son binôme comme c'était prévu...

Et puis, je reviens également sur la faute technique.

Dans le règlement officiel de la FFBB il est stipulé que «Le bon déroulement du jeu exige une entière et loyale collaboration des joueurs, des entraîneurs, des aide-entraîneurs, des remplaçants, des joueurs éliminés et des membres accompagnateurs de la délégation avec les arbitres, les officiels de la table de marque et le commissaire, s'il y en a un. Chaque équipe doit faire de son mieux pour s'assurer de la victoire mais cela doit être fait dans un esprit de sportivité et de fair-play. Tout manque de coopération délibéré ou répété ou tout manque de conformité à l'esprit et l'intention de cette règle doit être considéré comme une faute technique ».

Pour faire simple, c'est une faute liée à un comportement inapproprié. Si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à lire le règlement officiel, disponible sur le site de la FFBB.

Pour ce qui nous concerne, je vous alerte sur les conséquences de la faute technique : nous considérons que la première est une alerte, à la seconde une amende de 50 € est infligée. A l'Astro BC refusent que le club paie pour ces

sanctions, la facture est donc transmise au fautif. Si une troisième arrive, c'est suspension immédiate et convocation en conseil de discipline par le comité Haute Garonne ou la ligue Occitanie, selon le championnat.

Au-delà de la sanction, à chaque faute technique c'est l'image du club qui trinque...

Alors svp, restez fair-play : nous ne sommes qu'un club de basket amateur dont le seul enjeu est de faire progresser les joueurs !

Je ne reviens pas sur ces sujets pour être moralisatrice, mais bien parce que la FFBB a édité ces règles et qu'il nous appartient à tous de les respecter et de les faire respecter .

Avec du bon sens, un peu plus de présence sur les terrains de la part de certains et l'attention de tous, nous aurons plaisir à apporter un peu de temps à notre club et tout se passera pour le mieux !

Bons matchs à toutes et tous & à bientôt (je ne serai pas là ce WE)Merci !

Cathy

- A★S★T★R★O -



Save the date



Vous êtes prévenus, vous pourrez pas dire que vous avez piscine !

Samedi 09 Octobre

🏀 Premier plateau pour les U9

Samedi 16 Octobre

🏀 Premier plateau pour les U7 confirmés

- A★S★T★R★O -



Astro 2K22



Les nouvelles recrues passent dans le simulateur de l'Astro pour se présenter !

Nouveau Joueur



LOADING

Prénom : Guillaume

Nom : Tréard

Âge : 22 ans

Taille : 1m85

Catégorie : SG1

Spécialité : intensité et agressivité

Surnom : Guigz / Guigui

Particularité : Il court vite, saute haut, est adroit, altruiste, beau gosse ... un p'tit con quoi !!!



Sélection des paramètres

Skin basketteur : LeBron James

Skin bonus : Bruce Wayne

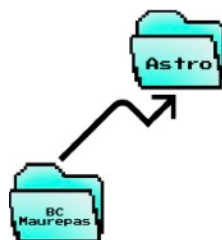
Numéro de maillot sélectionné : 15

Paire de basket sélectionnée : Adidas Crazy Explosive

Musique sélectionnée : Bob Marley

Recharge d'énergie préférée : Tiramisu (à proposer à la mi-temps à la place des oranges ;)

Devise : "Vous savez, moi je ne crois pas qu'il y ait de bonne ou de mauvaise situation..." Edouard Baer



Merci et bienvenue dans l' #Astrofamily !

Replay

Les matchs du week-end dernier en VOD (mais sans vidéo) !

U11M1 :

Victoire @ Villemur : 10-22

Très bon et très beau premier match de l'équipe 1 qui jouait à l'extérieur face à Villemur. Une très bonne attaque et défense de la part de Simon et Gabriel. Le jeu collectif était présent et l'ambiance sur le banc était survolté. Ça promet pour les prochains matches. Bravo à eux!!!

Vanessa

U11M2 :

Défaite contre Blagnac : 10-22

Premier match difficile pour notre équipe 2 qui rencontrait Blagnac à domicile. C'était une première expérience pour plusieurs joueurs de l'équipe donc les joueurs étaient un peu perdus mais n'ont pas démérité. Merci pour le renfort féminin car l'effectif des garçons n'était pas au complet et un grand bravo pour le jeu et la combativité de Maïrat... Affaire à suivre

Vanessa

U13F :

Défaite contre Caussade : 36-24.

Les filles ont montré plus de motivation d'envie et de volonté que la semaine passée dans la rapidité du jeu mais elles n'ont pas écouté suffisamment les consignes et malheureusement elles sont passées à côté d'un match qu'elles auraient pu gagner.

A nous aussi de revoir notre façon de transmettre les infos et à elles de continuer à bien bosser à l'entraînement 😊

Rdv samedi pour qui sait une victoire 💪

Virginie et Sébastien



U13M1 :

Défaite @ TBC : 69-43

(Q1 : 22-11 ; Q2 : 19-10 ; Q3 : 20-10 ; Q4 : 8-12)

« *It's a rollercoaster keep your hands inside, uh* » 🎵

-39, +83, -26, de véritables montagnes russes ce début de saison...

Pour le 1er tour des brassages, nous avons affronté le TBC, finaliste du tournoi de pré-saison du BAB'SS. Cruel tirage quand on sait que la marche de manoeuvre pour accéder au championnat régional ne permet pas vraiment l'erreur. C'est ainsi que, tout en restant lucide sur nos capacités à tenir tête à cette entente dont la plupart des joueurs évoluent en détection, nous avons abordé le match avec beaucoup de sérieux et de sérénité. L'objectif du jour était d'éviter les écueils qui nous ont coûté autant de point sur le premier match tout en développant le meilleur jeu possible comme sur le deuxième match.

Pour y arriver, un maître mot : cohésion. Construire des attaques ensemble, s'impliquer collectivement en défense, éviter les démonstrations d'héroïsme solitaires.

Comme contre l'U31N, nous avons mis un petit moment avant de prendre la mesure du niveau de nos adversaires. Nous subissons des attaques ultra rapides, millimétrées, avec quasiment zéro déchet. Ouf... A chaque erreur de notre part le TBC fond sur le ballon, les joueurs se réorganisent instantanément sur le terrain et savent se trouver avec la plus grande facilité... et la frappe, chirurgicale, finit toujours dans la cible. De notre côté c'est assez difficile, très souvent rattrapés nous n'avons que très peu de fois pu créer le surnombre, notre jeu rapide se transformant alors en jeu placé que nous ne maîtrisons pas encore.

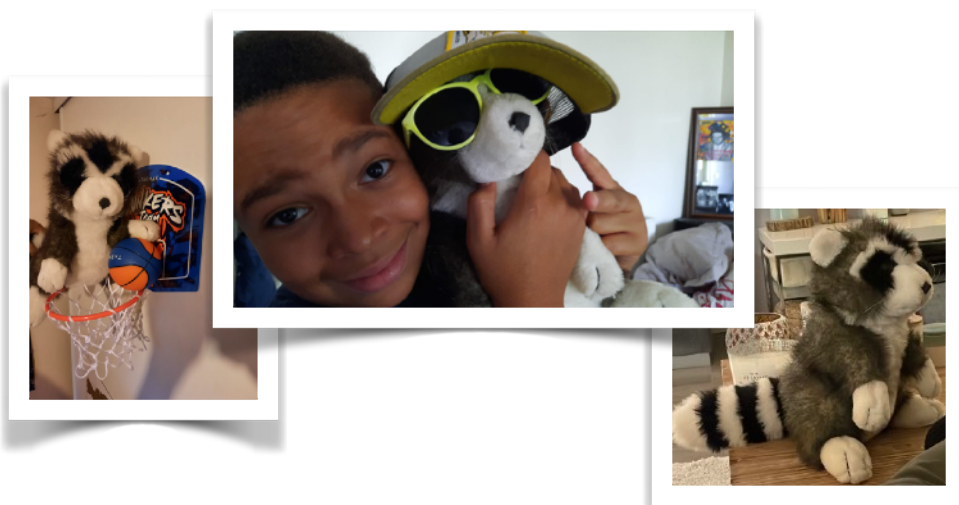
Nous résistons tant bien que mal mais à chaque panier marqué nous en encaissons deux, laissant l'écart se creuser de manière constante. Difficile de rivaliser face à autant de qualités individuelles en terme de vitesse, de dextérité, d'adresse au shoot et au tir en course mais surtout face à un tel collectif ! Et pourtant... Quelle satisfaction, ce match! Ok le score est sans appel mais les points positifs sont nombreux. D'abord, nous n'avons jamais baissé les bras, creusant l'écart jusqu'à -12 avant de subir une forte grêle, puis, malgré le score bloqué à 61-31 (règle des 30 points d'écart), notre résilience nous fait gagner le Q3 pour finir à -26 (plus faible écart pour le TBC après le +97 et le +60 infligés sur leurs deux premiers matchs)

Ensuite, la progression des joueurs est flagrante et rapide, chacun prends ses responsabilités offensives et défensives sans s'accaparer le jeu. Pour finir, on sent

une émulation positive au sein de nos Ragging Raccoons qui ont l'air de, petit à petit, s'entendre autour d'un projet commun, celui de mettre le meilleur d'eux-même au service du collectif.

Tout le monde est ressorti de ce match avec un état d'esprit positif, y compris nos spectateurs qui ont su donner de la voix 😊, et plein d'espoir pour la suite de la saison.

Sans transition, comme nos « grands frères » des SG1, cette semaine nous avons adopté une mascotte, un raton-laveur (animal totem de la saison) du nom de Caboom. Willy repart avec pour avoir marqué le premier trois points de la saison, il s'en occupera donc jusqu'à mercredi.



Guillaume

U13M2 :

Défaite @ Labarthe sur Lèze : 30-23

Direction Labarthe-sur-Lèze pour ce 2e tour de brassage.

Un échauffement sérieux et c'est parti !

Le 1er quart temps se termine par une égalité 8/8.

Difficile de marquer de part et d'autre, le rythme est soutenu mais la maladresse au tir est flagrante.

Le deuxième quart temps est tout aussi similaire, l'Astro termine légèrement devant au tableau d'affichage 13 à 12.

Au retour des vestiaires grâce à une bonne défense nous creusons l'écart et terminons la période avec une petite avance de 5 points, 21/16 !

Le dernier quart temps est un dénouement cruel pour nos jeunes joueurs.

Fatigués et peu en réussite ils essuient une belle remontée des joueurs de Labarthe ... 14 à 2 en 7 minutes ...

Au final 30/23 et une grande frustration qui s'est faite sentir dans les vestiaires et pendant le trajet retour sur Toulouse ...

Défaite difficile mais très positive on l'espère, dominer n'est pas toujours synonyme de victoire.

Jérôme

U15F1:

Triangulaire

Premier tour de brassage pour les U15F1, on rentre dans le vif du sujet, et de la plus belle des manières en remportant nos 2 matchs de la triangulaire!

Victoire @ Vacquiers :15-54

Vacquiers nous reçoit (merci pour l'accueil) après un court déplacement sous le beau soleil de ce samedi.

Le match démarre en trombe pour nos Astrogirls qui creusent l'écart dès le début du match (6-13 à la fin du 1er QT). Une défense très agressive tout terrain nous permet de gagner des ballons et de marquer sur jeu rapide. Au retour de la mi-temps, les filles enfonce le clou en encaissant seulement 2 points pour 19 marqués. A noter de belles séquences également sur jeu placé, où des principes collectifs commencent à se mettre en place. Nos adversaires, équipe composée pour la moitié de 1re année U15 n'ont pas démérité et remporteront par ailleurs leur match face à Rignac de 4 points.



Victoire @ Rignac :18-31

Après une courte pause, retour à l'échauffement pour aborder le match suivant

contre les Aveyronnaises de Rignac. On découvre une équipe beaucoup plus rugueuse qui verrouille sa raquette en défense, 4-4 à l'issue du 1er QT. Notre équipe est plus complète, notre "banc" plus solide, et nous prenons l'avantage de 5 petits points à la mi-temps. Nous retombons ensuite dans nos



travers au début du 3eme QT, voulant jouer trop vite. Un petit manque de lucidité, aussi lié à la fatigue, nous fait commettre des erreurs. Après un temps-mort pour recadrer tout ça, nous jouons plus propre et prenons 12 points d'avance (10-22). Un dernier QT intéressant dans la gestion du temps et du score nous permet de garder le contrôle du match et de l'emporter sans s'inquiéter d'une remontada.

Bravo aux filles, rdv samedi pour le tour 2 des brassages face à Vic, et enfin à la maison! Venez nombreux nous encourager!

Mathilde & Thierry

U15M1 :

Premier vrai Tour 1 des brassages région

Victoire @ Albi : 38-53

Premier quart temps : 10-4 pour Astro

Deuxième quart temps : 18-16 pour Astro

Troisième quart temps : 28-29 pour Albi

Quatrième quart temps : 53-38 pour Astro

Premier réel tour de brassage, les 2 précédents ne servant qu'à filtrer les équipes inscrites.

Un match difficile qui ne nous a été favorable que sur les dernières minutes du match.

Première mi-temps, on défend mais on a du déchet en attaque et au lieu de se battre pour récupérer le rebond ou reprendre la balle en défense, on a plutôt tendance à critiquer l'arbitrage (au demeurant pas favorable avec l'arbitre sifflant de notre côté) ou on se renferme sur soi.

Point positif notre base défensive et notre intensité sont toujours là et on a su trouver les solutions au pressing mis sur les meneurs.

Offensivement du déchet mais de bonnes choses sur le jeu rapide en deuxième période.

On va retenir la victoire en ces temps de brassage difficile. Un match pas facile qui s'est dessiné tardivement mais on n'a pas lâché mentalement ce qui est une très bonne chose.

Faut s'attendre à ce que l'on ne nous fasse pas de cadeaux les week-ends qui arrivent.

Continuons notre route tranquillement.

Vincent

U15M2 :

Triangulaire

Victoire @ Colomiers 2 : 31-50

Le premier match contre les Columérins a bien démarré : 2-9 à la fin du premier quart, puis 6-17 au milieu du 2ème, avant que mes joueurs aient les neurones qui se touchent et qu'on encaisse un 10-0 en moins de 2 minutes ... 16-17 à la pause. Léger recadrage pour rappeler comment contrôler les gabarits et individualités adverses puis on remet la marche en avant au 3ème quart temps remporté 8-10 avant de définitivement mettre la main sur le match avec un ultime acte remporté 7-23 pour une nette et belle victoire.

Mes garçons ont réussi une belle démonstration collective face à des joueurs plus grands et plus rapides individuellement.

Victoire @ St-Jory : 21-48

Enchaîner un 2ème match sur une triangulaire n'est jamais chose simple, surtout quand on prend inconsciemment les choses à la légère face à un adversaire à priori plus faible. Et encore plus quand l'énergie dépensée dans le premier match laisse autant de traces.

Score à la mi-temps : 15-12 pour les protégés de coach Anthony !

Heureusement, là encore nous faisons valoir nos qualités de vitesse collective et d'agressivité en défense en 2ème mi-temps et remportons nettement les 2 derniers quarts temps (2-11 puis 4-25) et donc le match !

Bravo aux 10 joueurs présents pour ces 2 copies de très bonne facture, à quelques détails près ;-)

Merci aux supporters venus en nombre.

Enfin la saison est lancée pour ce groupe plein de promesses !



Micka

U17M2 :

Défaite @ Net's : 72-47

Les matchs se suivent et ne se ressemblent pas. Après avoir bien fermé la raquette la semaine dernière, c'était journée portes-ouvertes ce samedi ! Les $\frac{3}{4}$ des points parqués par les Net's l'ont été à moins de trois mètres du cercle. Certes, leur taille moyenne bien supérieure à la nôtre conjugée aux qualités athlétiques et la vivacité de bon nombre de leurs joueurs pourrait servir d'excuse mais cela reste quand même une défaite frustrante si ce n'est dans l'écart final, au moins dans la manière.

Après un départ compliqué (6-0 puis 10-2), du fait d'une entrée dans le match un peu molle, nos U17m2 s'organisent et commencent à sérieusement gêner l'adversaire qui finit par abandonner une défense tout-terrain très pressante, celle-là même qui leur a permis de gagner de plus de 60 points huit jours auparavant.

Finalement, nous terminons les dix premières minutes avec un retard de 4 points : 16-12.

Le temps de recalculer le rebond défensif, nous attaquons le second quart-temps avec une belle alternance de jeu rapide et de combat dans leur jardin qui nous permet de marquer des paniers faciles et d'obtenir quelques lancers-francs bienvenus...dont le dernier nous fait même passer devant à la pause : 28-29.

Malheureusement le jeu des fautes va vite nous pénaliser. Avec le seul de nos deux meneurs valide ce samedi qui prend sa quatrième très rapidement, la tâche s'annonce plus problématique. D'autant plus que le troisième joueur pouvant éventuellement évoluer à ce poste est l'un des rares à rivaliser par la taille dans ce match et sa place dans la raquette est donc indispensable. Le choix est cornélien et après un mois de reprise l'équipe n'est pas prête à affronter cette situation délicate.

Pour cette raison, et pour d'autres aussi (Manque de patience en attaque et jeu individuel bien trop direct), la seconde mi-temps prend une autre tournure. Même si après un nouveau démarrage difficile l'équipe s'accroche et reste presque au contact avec deux possessions d'écart quasiment tout le troisième quart, le match bascule inexorablement dans les 10 dernières minutes.... Les jambes s'y sont plus et le manque de lucidité, conséquence probable du défi physique imposé par les Net's, nous amènent à leur offrir des paniers faciles. Les derniers instants sont à sens unique : 23-9 sur le dernier quart-temps pour un score final de 72 à 47.

Je le répète, c'est le genre de match qui est frustrant à perdre (pour les garçons comme pour le coach) car, en face, il n'y avait pas de supers joueurs ou de supers scoreurs... Nous avons pris 80% des paniers dans la raquette et le reste en contre-attaque, le tout basé sur un jeu simple (passe et va, pick and roll) et rigoureux.

C'est de l'apprentissage, de l'expérience dont il faut tirer enseignement. Rien d'inquiétant, mais en U17 nous devons être capables de compenser les jambes par la tête. On travaillera cela à l'entraînement et on repartira au charbon.

Christophe

U18F1 :

Victoire contre Puycasquier : 88-45

Premier tour des brassages région face au ralliement Puycasquier, une entente de plusieurs clubs gersois qui a terminé son tournoi départemental à la deuxième place. Pour atteindre le Top 8 régional, on connaît désormais la marche à suivre : on doit remporter nos trois prochains matches ! On aura également droit à un joker en cas de défaite.

Le début de match est totalement raté avec un 8-0 encaissé mais les joueuses réagiront assez rapidement pour être devant à la fin du premier quart-temps (24-16). Cette première mi-temps est très laborieuse pour notre équipe : manque d'intensité, une défense très approximative, aucun rythme en attaque avec beaucoup de pertes de balle. Le basket pratiqué n'est absolument pas plaisant face à une équipe efficace qui profite de chacune de nos erreurs. On atteint la mi-temps avec un avantage de 10 points (39-29) mais beaucoup de frustration à cause de notre prestation.

L'équipe repartira du bon pied en troisième quart-temps avec énormément de rythme, de la défense et des contre-attaques efficaces, on a enfin retrouvé notre basket ! L'écart augmente alors considérablement tout au long de la seconde mi-temps, avec un score final de 88-45.

La première marche est atteinte, plus que deux ! La réaction de



l'ensemble de l'effectif en deuxième mi-temps est un point très positif pour nous, il est nécessaire pour nous de continuer à surfer sur cette vague lors des entraînements de la semaine pour se préparer au mieux pour le second tour de ces brassages région.

On remercie les bénévoles (arbitre et OTM) qui nous ont permis de jouer samedi et les supporters venus encore une fois en nombre !

Cédric & Michaël

U18F2 :

Défaite contre Elan Aveyron 2 : 54-57

Score par quart-temps : 15-8 / 12-16 / 13-19 / 14-14

Un match indigeste pour le coach ... et la désagréable sensation d'être revenu 4-5 ans en arrière avec des filles qui ne savent pas quoi faire du ballon dès lors qu'on est privé de jeu rapide.

On n'a "survécu" en 2ème mi-temps qu'avec des exploits individuels ... il y en a eu quelques uns mais on ne peut pas construire là-dessus !

Quand en plus on gâche des munitions près du panier et qu'on ne met pas tous les ingrédients en défense qui font habituellement l'identité de cette équipe, on laisse peu à peu l'adversaire reprendre confiance, revenir dans le match, et l'emporter logiquement !

5/15 aux LF contre 9/12 pour elles ... un écart qui en dit aussi long sur nos lacunes techniques et mentales actuellement.

Il faudra de l'orgueil, de la solidarité, plus d'envie et une meilleure implication aux entraînements pour espérer accrocher la qualification au niveau inter-départemental, objectif très important pour la formation de ces joueuses ... réponse dès samedi avec une triangulaire déjà décisive ...

Moi j'y crois et je sais qu'elles sont capables de relever la tête ...

Micka

SF2 :

Victoire @ Quint-Fonsegrives : 47-57

Ce dimanche nous allons à quint pour notre premier match à l'extérieur.

Objectifs multiples : gagner c'est évident et marquer les esprits en prenant une victoire à l'extérieur.

On s'applique en défense comme d'habitude mais on est surpris par la vivacité des mobylettes de Quint. Néanmoins on prend le score durant tout le match. On domine la raquette et on ne se prive pas d'utiliser cet avantage. Quint ne lâche rien, on leur facilite la tâche en oubliant les écrans retards et la combativité au rebond. Elles reviennent à une possession au 3èmes quart. Là plus de calcul, on termine le match à fond les filles redoublent d'efforts en défense quelques interceptions et contre-attaques nous font du bien. On appuie jusqu'au bout pour terminer à +10. Une victoire collective très convaincante. Un gros bravo aux filles...

Un joli cadeau d'anniversaire pour Fanny



Next week.... repos on passe cette première mini trêve bien au chaud en haut du classement.



Arnaud

SG1

Victoire contre Lardenne 2 : 76-62

Premier match à domicile, avec la furieuse envie d'effacer le faux-pas du samedi précédent.

Chose faite au terme d'un match très engagé contre surement un adversaire direct dans la course aux premières places.

En première mi-temps les deux équipes ne se quittent pas au score avant qu'on ne prenne un petit éclat dans le 2ème quart-temps où on n'arrive plus à contenir leurs joueurs intérieurs.

Quelques ajustements en défense nous permettent de ne pas laisser s'échapper les visiteurs et on attaque la 2ème mi-temps avec seulement 6 points de retard. Début de 3ème quart-temps et nos voisins toulousains changent de type de défense : bien mal leur en prend puisque nous trouvons des solutions sur quasiment chacune de nos attaques, avec en plus une plus grande intensité en défense de l'autre côté du terrain : bilan 24-11 sur le quart-temps et on sent des adversaires prêts à céder.

Seule une individualité fait acte de résistance dans le dernier quart-temps mais nous restons collectivement concentrés sur notre sujet et remportons 17-10 ce dernier acte, et le match par la même occasion. Belle victoire devant nos supporters particulièrement bruyants et présents tout au long du match.

Score par quart-temps : 18-15 / 17-26 / 24-11 / 17-10.

Après 2 journées de championnat les 6 équipes de notre poule affichent toutes 1 victoire et 1 défaite ... autant dire que chaque match aura son importance !

Nos 2 rookies Léo et Flo se sont livrés un beau duel de flopping ... et c'est Léo qui remporte les suffrages et la garde de notre mascotte (baptisée Floppy pour l'occasion) ... pour tout juste 2 jours ... jusqu'à notre match de coupe ce mardi ... autant dire juste le temps de boire une bière...



Micka

SG1 :

Victoire @ Tropik : 52-69 et qualification pour les 1/16 de finale !

Tout juste 72h après un gros défi physique contre Lardenne en championnat, nous voici ce mardi en match de coupe au Tropik, également réputé pour la rudesse de ses grands gabarits.

Pas de surprise, fidèle à leur réputation les locaux ont mis beaucoup d'engagement mais nous avons su les faire déjouer dès le début du match en



relevant à nouveau un sacré défi physique ... 8-20 à la fin du premier quart-temps.

Nous accentuons notre avance au 2ème quart, remporté 12-17, pour arriver à la pause avec 17 points d'avance (20-37).

Nous contrôlons tant bien que mal le 3ème quart temps (18-17) avant que les locaux fassent un baroud d'honneur et reviennent à 7 longueurs à quelques minutes du buzzer.

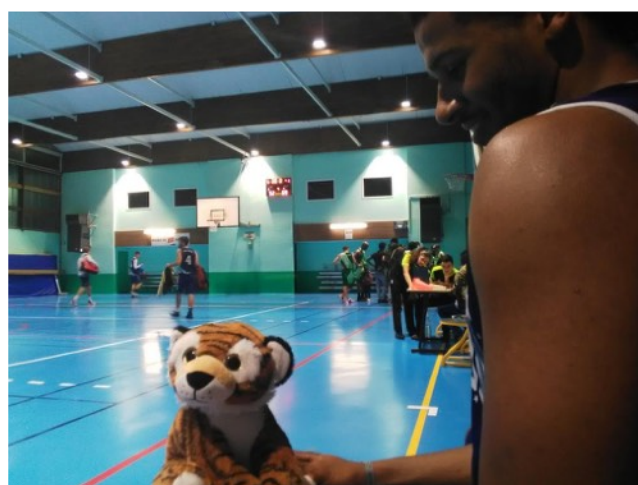
Mais, sans paniquer, nous rectifions le tir après plusieurs attaques inoffensives et remportons 14-15 ce dernier quart temps et le match.

Mention spéciale à la défense et à nos intérieurs qui ont livré une sacrée bataille près du panier.

Merci aux quelques supporters qui ont fait le déplacement en semaine.

Rdv à nos adversaires dans 10 jours, même endroit, pour une revanche en championnat cette fois !

Et pour finir, après un spectaculaire tir en course, qui échoue "de peu" à côté, je bénéficie de 10 jours (pas de match ce week-end) de garde supplémentaire de notre mascotte ...



Micka

- A★S★T★R★O -



Les légendes



La chronique de Raf'

Shaquille O'Neal



- ★ Né le 6 mars 1972 à Newark, New Jersey
- ★ Poste & numéro : pivot, 32 (Suns, Heat, Magic), 33 (Lakers), 36 (Celtics)
- ★ Carrière NBA : 1992-2011
- ★ Numéro de choix de Draft : 1er par les Orlando Magic en 1992
- ★ Titres NBA avec les Lakers : 2000, 2001, 2002, avec Miami : 2006
- ★ Palmarès : 1x Champion Olympique, 1x MVP, 3x MVP des Finals NBA, 1x Rookie of the Year, 3x MVP All-Star, 3x All Defensive Team, 8ème meilleur marqueur de l'Histoire, avec ses 2M16 et ses 147kg il est l'un des joueurs les plus grands et les plus lourds de tous les temps.

Il est l'un des trois seuls joueurs à remporter les titres de MVP de la saison régulière, All-Star Game et des Finales NBA la même année ; les autres joueurs sont Willis Reed en 1970 et Michael Jordan en 1996 et 1998.

Il se classe 8^e des meilleurs marqueurs de l'histoire de la NBA, O'Neal est élu au Hall of Fame en 2016. Il est élu au Hall of Fame de la FIBA* en 2017.

O'Neal est considéré comme l'un des meilleurs pivots et joueurs de l'histoire. Il est célèbre pour ses facéties sur le terrain et pour avoir brisé à plusieurs reprises des panneaux de basket-ball en raison de son poids et de sa puissance.

En plus de sa carrière de basketteur, O'Neal a sorti quatre albums de rap, dont le premier, Shaq Diesel, sera platine. O'Neal est également producteur de musique électronique et DJ en tournée, connu sous le nom de DIESEL. Il a joué dans de nombreux films et a joué dans ses propres télé-réalités. Il anime The Big Podcast with Shaq et est analyste sportif dans l'émission Inside the NBA sur TNT. Il est également manager général de Kings Guard Gaming de la NBA 2K League.

*Le FIBA Hall of Fame est un temple de la renommée créé par la Fédération internationale de basket-ball (FIBA) pour honorer les plus grandes vedettes du basket-ball international (joueurs, entraîneurs, officiels et personnalités marquantes). Il a été créé en 1991.



Game time



Le jeu de Raf'



Pour permettre une interaction entre vous et moi, je lance un petit jeu.

Je vous propose à vous, lecteurs de l'Astro News, de deviner quel sera le joueur de légende qui sera présenté dans le numéro de la semaine prochaine.

Et ce, sans indice !

Je laisse 3 chances par famille si papa, maman ou frères et sœurs veulent aussi jouer.

Je vais vous demander de m'envoyer vos 3 propositions (prénom et nom du joueur de légende) accompagné de votre prénom, nom et catégorie et d'une petite photo sympa.

Si vous avez la bonne réponse, vous serez à l'honneur dans l'Astro News à côté de la légende que vous aurez trouvé !!!

Les propositions sont à envoyer au mail suivant :

👉 rafael.pardal13@gmail.com 👉

On commence dès maintenant !!!

Bonne chance à vous 😊

✌️ PEACE AND BASKET 🏀

Raf



Prochains matchs



« Demandez l'programmation ! »

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase
Sam 09/10	U9	Entrainement habituel annulé		9h30	Lycée Lautrec
	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lycée Lautrec
	U7	Entrainement habituel		10h30	Clg Lautrec
	U9 Plateau	Roquettes - St-Jory 1 St-Jory 2 - Astro 1		10h00	D. Prevost
	U11M1	Astro 1	TCMS	11h30	Arnauné
	U11M2	OTB 2	Astro 2	13h00	Cantelauze
	U11F	Astro	BAB'SS	10h00	Arnauné
	U13M1	Astro 1	Arthes St-Juery	13h00	Lycée Lautrec
	U13M2	Astro 2	Tournefeuille 2	15h00	Arnauné
	U13F1	Vallon	Astro 1	14h30	Complexe sport
	U13F2	Astro 2	Castelmaurou	13h00	Arnauné
	U15M1	Astro 1	Auch	15h00	Lycée Lautrec
	U15M2	Labarthe	Astro 2	17h00	Halle sports
	U15F1	Astro 1	Vic Fezensac	17h00	Lycée Lautrec
	U15F2	Blagnac	Astro 2	11h00	Mermoz
	U17M1	Union 31 Nord 2	Astro 1	14h00	René Albus
	U17M2	Villeneuve Tolo.	Astro 2	16h00	Coubertin
	U18F1	TCMS	Astro 1	14h30	Surcouf
	U18F2 triangul.	Villemur	Decazeville	11h00	Albert Camus
		Decazeville	Astro 2	12h30	
		Villemur	Astro 2	14h00	
Dim 10/10	SF3	repos		x	
	SG1	repos		x	
	U9 Plateau	Astro 2 - Astro 3 Aussonne 2 - Aussonne 3		10h30	Lycée Lautrec
	U20M	TCMS	Astro	13h00	Surcouf
	SF1	exempt (forfait adverse)		x	
	SF2	repos		x	
	SG2	repos		x	

Pour avoir les informations les plus fraîches possible, veuillez consulter la grille des rencontres mise à jour en temps réel [ici](#).

🙏 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 !

Floppy, la mascotte des SG1 tire son nom de la technique du flopping, cela désigne le fait pour un joueur de chuter au sol ou se projeter en arrière volontairement après un contact léger avec un adversaire, dans le but de faire siffler une faute personnelle par l'arbitre. Il s'agit d'un type de simulation.

Mais d'où vient le nom de la mascotte des U13M1? Caboom n'est pas un nom anodin, il a une origine codée mais... très locale. Saurez-vous percer son secret ? on attends vos suggestions avant la réponse officielle dans le prochain Astro News.

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 !