



Astro Basket Club

Astro News
TOULOUSE

#11

Speech d'avant-match

Bonjour à tous,

Aujourd'hui je veux rendre hommage aux contributeurs de l'Astro News, car ce sont eux qui donnent vie à votre newsletter préférée. Et plus particulièrement aux coachs (ou PRE) qui prennent du temps pour écrire leur résumé / commentaire de match.

Un coach consacre déjà au minimum 5h/semaine de son temps libre dans les gymnases avec son équipe. En ajoutant toute la partie préparation et organisation de ses entrainements et matchs, on doit frôler les 7h/semaine soit une journée supplémentaire de travail, le tout de manière bénévole.

Quand vous avez passé une semaine difficile au boulot et qu'en plus vous avez pris un valoché le week-end parce que vos petits protégés ont joué carré comme un renard un jour de chasse à courre, croyez moi qu'il faut une bonne dose de motivation pour encore prendre du temps à analyser et commenter leur match. Alors qu'il serait tellement plus facile de se laisser confire sur le canapé devant « l'Amour est dans le pré » et « Koh Lanta » le cerveau en mode avion, sous un plaid, le chat sur les genoux !

Cette semaine l'Astro News a fait le plein de commentaire avec une rubrique Replay gonflée à bloc. Merci les coachs !

Les autres rubriques ne sont pas en reste avec l'édito de Micka, le suivi de l'opération parrains/marraines, des news de notre Ecole des Officiels, et les Légendes de Raf'

Bonne semaine et bonne lecture.

La rédac'

L'édito 3v3



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

Aujourd'hui c'est Micka, le changement, c'est maintenant !!!

Hello l'Astroworld !

En guise d'édito, de ma position de responsable des techniciens, je vous propose aujourd'hui un peu d'originalité en allant voir ce qui peut se passer dans la tête d'un coach pendant un match !

Et je vous prie de croire qu'il s'en passe beaucoup des choses !!! Aussi j'ai choisi de focaliser ici uniquement sur la possibilité qui nous est offerte (à partir de la catégorie U13) de faire autant de changements de joueurs que l'on veut au cours d'un match !

Sauf cas particuliers, on dispose en général de 10 joueurs inscrits sur la feuille de match et seuls 5 d'entre eux peuvent évoluer simultanément sur le terrain, les 5 autres, parfois moins, attendant leur tour sur le banc d'équipe. A noter qu'à part en U13, il n'y a pas d'obligation à ce qu'un joueur inscrit sur la feuille de match rentre en jeu.

En général chaque coach a une idée préalable de la répartition des temps de jeu mais concrètement, en réalité on doit constamment s'adapter aux événements du match !

Au plus tard 10 minutes avant le début de la rencontre on choisit son 5 de départ. Et déjà là, il y a plusieurs écoles : il y a les partisans de mettre toujours les mêmes 5 joueurs (en général la compo théoriquement la plus efficace, anciennement appelée le "5 majeur", dans le but de marquer les esprits, dès le début du match), il y a ceux qui varient et s'appuient sur la forme du moment ou le sérieux aux entraînements, il y a les tacticiens qui vont tout de suite essayer de

s'adapter à l'adversité ... et il y a ceux qui improvisent au dernier moment et qui se déterminent en fonction de l'échauffement !

Et ensuite on s'adapte donc ... mais quelles sont les raisons qui poussent un coach à remplacer un joueur par un autre ?

Il y a celles dictées par le besoin de sortir un joueur du terrain (la fatigue, l'enchaînement de "bêtises", le nombre de fautes personnelles qui s'accumulent, ...) et celles au contraire qui nous poussent à faire rentrer un joueur en jeu (pour apporter du sang neuf, impulser une nouvelle dynamique, s'adapter aux forces et faiblesses de l'adversaire, ...).

Indépendamment de leur niveau intrinsèque il y a aussi parfois des associations de joueurs qui fonctionnent mieux que d'autres ... les coaches expérimentent, testent, multiplient les essais pour trouver la combinaison idéale ... sachant que souvent tout est remis en question au match d'après ... quand ce n'est pas au cours d'un même match parfois !!!

Voilà pour ce petit briefing ... toutes ces réflexions pour un simple changement !!! Pour finir, je vous dévoile une stratégie que j'aime bien utiliser, surtout dans les catégories où la compétition joue un plus grand rôle : répartir assez équitablement les temps de jeu en première mi-temps (quitte à parfois laisser l'adversaire prendre l'avantage au score, en épuisant ses meilleures armes) puis opérer des choix beaucoup plus stratégiques en 2ème mi-temps pour espérer finir le match avec des joueurs plus frais et moins pénalisés par les fautes !

En espérant vous avoir donné un nouvel éclairage sur le rôle du coach (celui d'entraîneur en étant encore un autre, même si la plupart du temps c'est la même personne qui a ces 2 casquettes !)

Dans un prochain édito on évoquera une autre arme, parfois décisive, dont dispose le coach : la possibilité de prendre un temps-mort à tout moment (ou presque) ... mais pour faire et dire quoi en fait ?!!!

La bise à tous ... et bon match !

Micka



Save the date



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



Samedi 18 décembre

Fête de Noël de l'Ecole de Mini Basket



Dimanche 9 janvier

Rassemblement U11



Dimanche 20 mars

Finale départementale du Panier d'Or

- A★S★T★R★O -



Opération Parrain/Marraine



Voici une proposition que vous ne pourrez pas refuser !

Challenge n° 1

Dès la parution de l'Astro News #10 et la publication de la grille des parrains-marraines, plusieurs de nos SG et SF ont pris la chose à cœur et ont commencé à tout mettre en œuvre pour remporter le premier challenge.

Ainsi les U18F1 ont eu la surprise de voir débarquer à leur entraînement de ce mardi leur parrain Maxime et leur marraine Delphine.

Les présentations officielles ont eu lieu puis l'instant a été immortalisé avec une première photo de groupe.

Et ce cliché leur rapporte officiellement 25 points = 11 * 1pt par joueuse + 1 * 1pt pour le coach + 5pts pour la marraine + 5pts pour le parrain + 3pts généreusement offerts par le jury pour avoir été les premiers à envoyer une photo !

On a frôlé le jackpot de 30 pts puisqu'il ne manquait qu'un coach et une joueuse pour que le groupe soit au complet !!!



Micka



Tablette tactique



Ton coach a un mot à te dire!

U7

Les inscriptions sont maintenant closes et nous avons 22 U7 dans les rangs de l'Astro, avec une parité 50/50 ! Cela fait plaisir de voir la motivation de l'équipe aux entraînements.

Ce week-end aura lieu un plateau confirmés à Launaguet, restez à l'écoute pour tout savoir du rendez-vous.

Clotilde

- A★S★T★R★O -

Replay

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

U9 :

Les U9 ont eu droit à un programme basket bien chargé pour cette rentrée : l'entraînement habituel du mercredi, le deuxième plateau de la saison, et pour les filles, un tournoi bonus, le jeudi 11 novembre.

Ce tournoi exceptionnel, baptisé le Tournoi des Petites Sorcières, était organisé par le club de Cugnaux et, comme son nom le laisse présager, il s'agissait d'un tournoi U9 100% féminin (pour les non initiés, je rappelle que la catégorie U9 est mixte). 12 équipes se sont présentées, dont 2 de l'Astro. Même si ce tournoi a créé un peu de jalousie auprès de quelques garçons U9 la veille à l'entraînement, c'était une excellente initiative, puisque cela a permis aux filles de pratiquer le basket en ayant un peu moins d'appréhension que lorsqu'elles doivent partager le ballon



avec les garçons. Et le moins de ce que l'on puisse dire, c'est que ce tournoi a permis de favoriser l'affirmation de soi dans le jeu : prises d'initiatives, arrachage de ballons, tirs, jeu collectif, tout y était. Et les effets bénéfique de ce tournoi se sont retrouvés sur les plateaux du week-end.

Venons-en donc aux plateaux. Pour le groupe des confirmés, nous étions en déplacement à St Jory. Les enfants se sont bien fait plaisir sur ces 3 matchs et il y a eu pas mal de belles choses, notamment dans le jeu collectif. Mais au cours de la matinée, nous avons essayé de nous focaliser sur le placement défensif : repérer son joueur, se placer sur le terrain. De ce point de vue-là, il reste du chemin à parcourir, et c'est précisément ce qu'on va travailler dans les prochaines semaines. Côté résultats (même si cela reste accessoire dans cette catégorie),

bilan très positif, avec 5 périodes remportées, pour un résultat nul sur la 6e. Le dimanche, les 2 autres équipes ont accueilli Blagnac et le TCMS. Le niveau était plus élevé qu'au premier plateau, ce qui a donné lieu à de belles rencontres. On a pu rivaliser avec Blagnac, mais le TCMS était un cran au-dessus. Le résultat est toutefois encourageant, puisque l'on assiste à de belles progressions dans les apprentissages des fondamentaux. Vivement la suite ! On en profite aussi pour remercier les U13F pour avoir assuré avec brio à l'arbitrage.



François

U11F2 :

Victoire @ BAB'SS : 21-11

Enfin voilà 2 coachs qui coachent ensemble du début à la fin du match!

1ère victoire des filles bien méritée !!! 5 quarts temps gagnés et 3 nuls, grande progression par rapport au début de la saison !

Les filles ont été très performantes en défense ce qui a évidemment permis de belles attaques et beaux paniers.

Le travail sérieux aux entraînements paie, elles commencent à assimiler les règles et les techniques du basket !

Une cohésion d'équipe naît !

Merci aux supporteurs, parents et fratrie d'avoir fait le déplacement et encourager !

Elia et Anaïs

U11M1:

Victoire contre Leguevin : 19-13

Belle victoire de l'équipe 1 U11G contre Léguevin. L'opposition B a su très bien gérer ses quatre quart avec une belle réussite sur ses arrivées d'Anthonin et une défense de fer de Maxence.

Le début de rencontre a été plus difficile pour l'opposition A mais a eu un sursaut dans la deuxième mi-temps en gagnant largement ses deux quart temps. On espère continuer sur cette voie pour les prochains matches.

U11M2 :

Défaite @ Gratentour : 18-14

Premier pas de Clément Ségala en tant qu'entraîneur. Malheureusement il commence avec une défaite à son compteur mais Petite défaite. Il a pu constater, ainsi que les parents une nette amélioration dans le jeu par rapport aux entraînements.

La défense est cependant à améliorer et donc réussir à être plus attentif au marquage mais nous constatons tous que les garçons prennent plaisir sur le terrain et surtout à jouer ensemble. Si nous continuons comme ça nous sommes persuadés que la victoire est à portée de main.

Vanessa

U13F1:

Défaite contre GOTB : 26-77

Pour un match de reprise après les vacances et pour un premier match de championnat R2 on espérait tous beaucoup mieux de la part des filles ... on s'était préparé à rencontrer le haut de la poule dès le début (mental / physique) sachant que nous connaissions Tournefeuille déjà pris en brassage mais il y a l'art et la manière dans la défaite.

Dès le début du match les filles tiennent bon l'écart de points, elles tentent des choses, la défense résiste (même si en face ça va vite, très vite) et provoquent beaucoup de fautes sur l'adversaire.... Malheureusement la cadence menée par GOTB nous martèle le moral et les jambes... la deuxième mi-temps c'est un rouleau compresseur de points et peu d'actions constructives pour les filles. Aucune occasion ne se crée, pas de mouvement pour déborder l'adversaire et des mauvaises passes à répétition entraînent un score final sans appel.

Domage !

Sur une note positive cependant on voit quelques actions de démarquage pour finir au panier mais trop peu sur la durée totale du match, c'est frustrant pour tout le monde ...

Pour rappel aux filles, un match ne se gagne pas en comptant sur une joueuse, il faut toutes y croire et le montrer sur le terrain, vous avez le potentiel pour ça mais il faut revoir certains fondamentaux (les entraînements c'est important) et surtout ECOUTER ce qu'on vous dit...

Virginie et Sébastien



U13M1 :

Victoire @ Tournefeuille : 38-66

Q1 : 14-12 ; Q2 : 2-24 ; Q3 : 8-16 ; Q4 : 14-14

Belle entrée en matière que ce premier match de championnat Inter Départemental, qui nous a opposé à Tournefeuille samedi dernier.

Pourtant c'était pas gagné tant le jeu proposé mercredi dernier à l'entraînement était mauvais. 90% de ce qu'ils ont fait était à jeter à la poubelle ! Par contre les 10% restants étaient magnifiques. Il fallait donc capitaliser là-dessus et croiser les doigts...

Si le premier match d'un championnat est toujours délicat, surtout quand on ne connaît pas le niveau de son adversaire, celui-ci a été bien maîtrisé par nos Raccoons. Le premier QT se déroule en toute sérénité, nos garçons mettent leur jeu en place et même si ils n'arrivent pas à imposer leur rythme, ils ne subissent pas non plus celui de leurs adversaires. A chaque panier encaissé, nous répondons par un panier marqué. Nous finissons le QT à -2pts mais quelque chose laisse présager que nous allons rapidement prendre l'avantage : l'attitude des garçons sur le terrain. En effet, leur jeu est beaucoup plus collectif que lors des précédents matchs. Le déclic aurait-il eu lieu ?

Visiblement oui, car la cadence s'accélère au Q2, les garçons s'appuient les uns sur les autres, se font confiance et les remontées de balles se font rapides et efficaces. Tout le monde a su se mettre au service du collectif sans pour autant s'empêcher de prendre ses responsabilités quand il le fallait. C'est une version bulldozer des U13M1 qu'on a vu à l'oeuvre : 12 paniers marqués pour 1 seul encaissé ! Ils étaient sur tous les fronts : attaques rapides (où nous avons enfin renoué avec notre fameux « 3 passes, 1 panier »), attaques placées (ou « jeu patient » de mieux en mieux maîtrisé), défense plus efficace, interceptions et rebonds nombreux. Et pour une fois la chance nous sourit avec quasiment aucun déchet sur nos tirs alors que du côté Tournefeuillais ça vendange grave ! Bref la meilleure période de la saison jusque là avec un Yann enflammé qui marque 3 paniers d'affilé et un Erwann redoutable qui marque la moitié de ses points (10/20).

A la pause nous sommes à l'abri avec 20 points d'avance, de quoi attaquer la seconde mi-temps avec confiance.

Un peu trop peut-être car à la reprise c'est la cacophonie et la concentration s'est envolée, les Procyonidés peinent à retrouver les clés du succès et nous obligent avec coach Alex à changer les 4 joueurs sur le terrain pour remettre la machine sur les rails. Paul et Willy prennent alors la période à leur charge et consolident notre écart à +28 points. Ecart que nous maintiendrons jusqu'au buzzer final après avoir traversé un Q3 un peu moins convainquant pendant lequel nous n'arrivons pas à maintenir le numéro 9 adverse qui marquera 10 de ses 20 points.

Nous avons vu énormément de choses positives et rassurantes samedi, au delà des performances individuelles mais surtout collectives, il y a un facteur auquel j'attache beaucoup d'importance, c'est l'effet « Wow » : celui qui fait basculer du statut de coach à celui de fan. C'était le cas samedi et ça faisait longtemps que ça

n'était pas arrivé. Les Raccoons ont officiellement évolués de l'état de Ragging à Raging, (cf Google Translate...) d'où le nouveau logo...

Attention toutefois à ne pas se bercer d'illusions car il faut bien avouer que nous n'avions pas face à nous une opposition très forte. Ce qui pourrait changer la semaine prochaine avec notre déplacement à Saint-Lys, potentiellement plus coriace.

On sent que le travail paye dans cette équipe en pleine convalescence et il va falloir impérativement continuer sur cette voie si on veut atteindre notre objectif de finir dans le haut du classement.



Caboom a assisté à son premier match d'improvisation théâtrale avec Solal... et ça lui a plu !

Guillaume

U13M2 :

Victoire @ Fenouillet : 37-48

Evolution du score par QT :9-12 ; 15-24 ; 25-38 ; 37-48

Un bon match de reprise pour nos U13 M2 qui ont mené au score toute la rencontre.

Certes il y a eu des passages à vide avec des passes mal assurées, des difficultés à être agressifs en défense et des rebonds oubliés mais de très belles choses ont été construites sur le terrain.

L'équipe est unie et solidaire, cela faisait plaisir à voir !

Bravo à tous !



Jérôme

U15F1 :

Victoire @ Lezat : 36-70

1er match en TOP 8 Région pour les U15F1 ce samedi. Entraînements très sérieux la semaine dernière, nous ne comptons pas faire de la figuration dans ce championnat et voulons donner le meilleur. Une bonne entrée en matière avec une victoire à Lézat (super accueil, merci à eux!) 36-70.

Un 1er QT accroché 15-19 mais on sent bien que notre équipe est bien plus complète. Après quelques séquences de zone presse tout terrain fraîchement travaillée, nous gagnons des ballons et prenons l'avantage petit à petit. Retour au vestiaire à la mi-temps 21-37.

Le 3eme QT est un récital de contre-attaques que nous remportons 6 à 25. On y laisse cependant des plumes, la fatigue et le manque de lucidité nous laisse sur une 4eme période plus compliquée avec beaucoup de déchet sur nos finitions près du cercle.

Il est impératif que nous apprenions à gérer nos matches sur la durée en étant capables de mieux alterner jeu rapide et jeu placé. Nous manquons de patience!

Bravo aux filles pour cette victoire sans appel et aux parents de s'être déplacés une nouvelle fois en nombre.



Mathilde

U15M1 :

Premier match aller Top 8 Régionale 2

Défaite contre Muret : 62-67

Premier quart temps : 12-11 pour Astro

Deuxième quart temps : 16-24 pour Muret

Troisième quart temps : 17-16 pour Astro

Quatrième quart temps : 17-16 pour Astro

Un match difficile mais de bonne intensité pour une reprise !

Si l'on regarde notre prestation globalement, nous gagnons 3 quart temps sur les 4.

C'est bien !

On a certes pris une série de 8 points dans le deuxième quart temps avant la mi-temps qui nous fait mal.

Point positif nous n'avons jamais abandonné toujours combattu ce qui nous a permis de conserver un faible écart avec une fin de match où nous aurions pu gagner.

Point négatif nous avons concédé trop de fautes : 23 au total contre 17 côté Muret.

Il nous reste 13 matchs donc le chemin est encore long et on rattrapera nos temps points de retard à Muret comme eux l'on fait chez nous.

Nous allons nous préparer cette semaine à recevoir Launaguet et essayer de commencer notre championnat car la réception de ces deux équipes favorites au titre n'est pas chose simple.

Il ne faut pas trop se poser de questions et continuer notre bon travail de toute façon ce sera serré samedi.

Vincent

U15M2 :

Défaite contre Cugnaux 1 : 32-75

Score par quart-temps : 6-19 / 11-19 / 7-19 / 8-18

Ça s'appelle en prendre une belle !!! Mais à part un léger manque d'engagement physique en début de match, vite rectifié, je n'ai pas grand-chose à reprocher à mes garçons ! La marche était tout simplement trop haute mais mes joueurs se sont battus jusqu'au bout, sans jamais baisser les bras.

Face à un adversaire qui n'a rien à faire à ce niveau nous aurons au moins pu travailler face à différents types de défense et voir le chemin encore à parcourir dans cette catégorie pour la très grande majorité de joueurs de 1ère année !

A la vue des résultats du week-end, tous les autres matchs de ce championnat

devraient être beaucoup plus équilibrés ... on a commencé par le plus dur ... place à la suite, toujours avec la même volonté de travailler dur aux entraînements pour progresser et réduire l'écart au match retour !



Micka

U17M1 :

Défaite @ Union Nord 31-2 : 51-47

Premier match de championnat inter-depart pour nos U17M1, chez Union Nord 31 équipe 2 une équipe que nous avons déjà rencontré en brassage. Un match que nous avons déjà perdu de 1 ou 2 points, autant vous dire qu'on était revanchard, de plus cette équipe évoluant en défense de zone nous nous étions préparés.

Malheureusement le résultat reste le même ... une défaite.... Courte mais une défaite quand même

Que dire sur le match, ce que nous avons rapidement préparé à fonctionné.... Par séquence. Quand nous avons réussi à mettre de la vitesse, du mouvement de balle, des déplacements INTELLIGENTS, réussi nos écrans retards tout roulais mais au moindre petit moment d'égarement nous avons payé le prix fort.

Un match, une fois de plus, assez frustrant qui était largement à notre porté.

Il faut passer à la suite et être prêt pour le match du samedi qui arrive ou nous nous déplacerons à Auch.

Nicolas

U18F1:

victoire contre BAB'SS : 61-51

Premier match dans ce top 8 après 3 samedis sans match suite à une qualification anticipée (dernier tour de brassage non fait puisque déjà qualifiés) et 2 semaines de vacances.

Le retour aux affaires a été compliqué. Même s'il n'y a pas eu de grosses inquiétudes sur ce match, nous avons eu beaucoup de mal à nous remettre en route et à retrouver le rythme d'avant les vacances pour nous mettre rapidement à l'abri.

Match très serré jusqu'à la mi-temps avec un score de 26-25 (Q1 : 13-12, Q2 : 13-13). Un troisième quart-temps gagné 22-10 et de meilleure facture nous permet de faire l'écart dans ce match. Le quatrième quart voit nos valeureuses adversaires se battre jusqu'au bout pour revenir et même remporter cette période 13-16. Le BAB'SS aura été agressif en défense pour venir rapidement faire des prises à deux et aussi en attaque pour venir nous prendre bon nombre de rebonds offensifs.

L'essentiel est assuré sur ce match avec la victoire mais met notamment en lumière qu'il n'y aura pas de match facile dans cette poule, que si on ne met pas



tous les ingrédients (très grosse envie, très grosse intensité en défense pour récupérer un max de ballons, annoncer les tirs et faire les écrans de retard, sprinter pour partir en contre-attaque et respecter les couloirs, écarter le jeu au maximum et respecter les placements, jouer en écran et les unes pour les autres,...) comme durant le petit passage du 3ème quart-temps qui nous permet de prendre le large et de compter jusqu'à 17 points d'avance alors on

se rendra les matchs compliqués et sans prise de plaisir dans le jeu.

Ce match est un mal pour un bien, un signal d'alarme sans frais qui va nous permettre de nous lancer à fond dans ce championnat.

L'objectif est clair pour nous coachs et le challenge lancé aux filles : terminer 1er de la poule Pyrénées en étant invaincus. On démarre bien, 1/14, à suivre 😊

Michael et Cédric

U18F2 :

Victoire @ Fonsegrives : 43-78

Score par quart-temps 11-18 / 13-20 / 10-20 / 9-20.

Un match référence pour la suite de la saison. A un horaire inhabituel (un dimanche matin) et après 3 semaines sans entrainement collectif (juste 2 rdv en mode centre de perf individuel) mes joueuses ont livré une prestation d'ensemble convaincante pour ce premier match au niveau départemental.

Tout au long de la rencontre nous avons su trouver des solutions offensives face à la défense de zone adverse et toutes les joueuses ont apporté leur pierre à l'édifice. Tout a été fait sérieusement et collectivement



depuis l'échauffement jusqu'au départ de la salle ! Le niveau de concentration des filles pendant le match n'a jamais été mis en défaut ce qui est une belle nouveauté ... et en plus la barre des 50% de réussite aux lancers-francs est enfin franchie ($10/17 = 59\%$).



Bref, tous les voyants étaient au vert et il faudra rester sur cette belle dynamique, surtout que nous recevrons une des équipes favorites pour le titre dès ce samedi !

Merci aux nombreux parents pour le soutien et évidemment un grand merci et bravo aux "deux grandes sœurs" pour leur aide si précieuse sur ce match ;-)

Micka

SF2 :

Défaite @ Labarthe : 58-41

Un sentiment de déjà vu.

Les matchs se suivent et se ressemblent étrangement ... malheureusement Ce dimanche nous allions défier Labarthe invaincue cette année et première du championnat.

Les filles sont motivées comme jamais et déterminées à faire un gros coup.

L'entame de match ne se passe pas comme prévu... on court après le score durant tout le match. Néanmoins le 2ème quart est clairement plus équilibré mais les 3 paniers encaissés lors des 30 dernières secondes rendent tous nos efforts invisibles à la pause 25-13. Les filles ne se démobilisent pas et on fait jeu égal au 3ème. Labarthe doute, s'énerve et on y croit malgré les 13 pts à remonter pour le dernier quart. On sent que le match peut basculer.

Malheureusement Labarthe avait encore des réserves. Notre manque de réussite nous poursuit jusqu'au bout et notre indiv tout terrain n'a pas les résultats escomptés. 🙄

Au buzzer Labarthe est toujours devant et nous sommes abattues car clairement il y avait la place... malgré le score final sévère.

Le sentiment partagé dans le vestiaire en fin de match est une énorme déception. La conclusion de cette phase aller est étrange : nous sommes certainement l'équipe qui joue le mieux au basket... c'est très propre... trop propre. Il faut apprendre à jouer dans l'agression et savoir agresser l'adversaire. Pour autant on aborde la phase de retour en 3ème place et avec le sentiment que tout est possible. Bravo aux filles pour leur implication. Merci et bravo Emma SF3 d'avoir complété brillamment notre équipe.

Arnaud

SG1 :

Défaite @ Colomiers : 65-56

Score par quart-temps : 16-14 / 12-11 / 14-14 / 23-17

Pas grand-chose de positif à dire sur ce match ô combien frustrant : une préparation contrariée par beaucoup d'absences sur les 3 semaines qui ont précédé ce match (vacances, blessures, indisponibilités de nombreux joueurs), une attaque pitoyable avec un nombre incalculable de points "faciles" laissés en route (dont un pathétique 10/29 aux LF) ... et pourtant, à 2 minutes du buzzer, nous n'étions toujours qu'à 4 points des locaux !

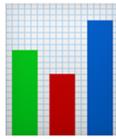
Si on ajoute un dernier paramètre qui a pesé lourdement sur le verdict du match, mais sur lequel je ne m'étendrai pas, cela donne une défaite bien difficile à digérer ...

Pour la petite histoire, je me suis "amusé" à regarder nos stats offensives sur les 4 dernières saisons : alors que nous sommes quasiment toujours au-dessus des 70 points marqués par match (même lors des défaites) et même très régulièrement au-delà des 80 points, ce n'est que la 3ème fois en plus de 70 matchs que nous n'atteignons pas les 60 points ... éloquent !

La seule chose à retenir c'est que malgré tous les arguments précédents, nous aurions pu et dû gagner ce match ... que cela nous serve de leçon et d'expérience commune, dont nous manquons toujours cruellement à ce jour !

Place au début de la phase retour de cette première phase de championnat ce samedi à domicile ... mais avant ça nous irons défendre chèrement notre peau en coupe ce mercredi face à une équipe de R2 !

Micka



Le récap'



des matchs du week-end dernier

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats
Dim 07/11	SF1	Astro 1	Cugnaux 2	Défaite 55-58
Mer 10/11	SF1 coupe	Montrabé	Astro 1	Qualification 48-70
Sam 13/11	U11M1	Astro 1	Léguevin	Victoire 19-13
	U11M2	Gratentour	Astro 2	Défaite 18-14
	U11F1	Exempt		x
	U11F2	BAB'SS	Astro 2	Victoire 11-21
	U13M1	Tournefeuille	Astro 1	Victoire 38-66
	U13M2	Fenouillet	Astro 2	Victoire 37-48
	U13F1	Astro 1	Tournefeuille 1	Défaite 26-77
	U13F2	Astro 2	TMB	Défaite 30-52
	U15M1	Astro 1	Muret	Défaite 62-67
	U15M2	Astro 2	Cugnaux 1	Défaite 32-75
	U15F1	Lézat	Astro 1	Victoire 36-70
	U15F2	Aussonne	Astro 2	Victoire 27-58
	U17M1	U31 Nord 2	Astro 1	Défaite 51-47
	U17M2	Astro 2	Portet 2	Victoire 50-35
	U18F1	Astro 1	BAB'SS	Victoire 61-51
	SF3	Astro 3	Aussonne	Défaite 53-61
	SG1	Colomiers 3	Astro 1	Défaite 65-56
Dim 14/11	U18F2	Fonsegrives	Astro 2	Victoire 43-78
	U20M	Repos		x
	SF1	Salies 2	Astro 1	Défaite 55-50
	SF2	Labarthe	Astro 2	Défaite 58-41
	SG2	Exempt		x



Ecole des Officiels



Officiellement lancée !

Bonjour,

Nous avons donc eu notre première séance samedi dernier...

C' était pour moi, une belle matinée, pour plusieurs raisons :

- voir nos 14 inscrits et 2 animateurs externes à l'heure et avec le sourire
- les voir repartir avec l'envie de revenir et toujours avec le sourire
- d'avoir la visite surprise de Rodrigue R

Bien sûr, tout n'a pas été parfait : nous avons été dépassés par le temps et nous avons oublié de faire la photo de groupe !

Du coup, nous préparons une organisation différente pour la prochaine séance et nous commencerons par la photo 😊

Merci à toutes et tous pour votre participation !

Rendez-vous samedi 27 novembre, 11h00 au gymnase du lycée Lautrec (lien pour l'inscription à venir).

A très vite,

Cathy



Les légendes



de Raf'



Né le 25 avril 1976 à Christiansted sur l'île de Sainte-Croix dans les Îles Vierges américaines

Poste & Numéro : 21 & Ailier Fort/ Pivot

Carrière NBA :

Numéro choix de Draft : 1er choix de draft en 1997 par les Spurs de San Antonio

Titres NBA avec San Antonio : 1999, 2003, 2005, 2007, 2014

Palmarès : 2× MVP, 3× MVP des finales NBA, 8× All-Defensive Team

Timothy Theodore Duncan dit **Tim Duncan** est un joueur américain puis entraîneur de basket-ball, mesurant 2,11 m. Il joue pendant 19 saisons dans l'équipe de NBA des Spurs de San Antonio avec laquelle il remporte cinq titres de champion NBA. Il est considéré comme le meilleur ailier fort de tous les temps.

Il se classe 15e des meilleurs marqueurs de l'histoire de la NBA, Duncan est élu au Hall of Fame* en 2020.

Duncan annonce sa retraite le 11 juillet 2016. Lors de la saison NBA 2019-2020, Duncan est entraîneur adjoint de son ancien entraîneur aux Spurs, Gregg Popovich.

Le maillot no 21 de Duncan est retiré par la franchise le 18 décembre 2016 lors d'une cérémonie après le match contre les Pélicans de La Nouvelle-Orléans. Il devient le huitième joueur de la franchise texane à avoir son nom au plafond de l'AT&T Center (salle de San Antonio)

* Le Basketball Hall of Fame répond à la tradition anglo-saxonne du Hall of Fame dans le domaine du basket-ball. On pourrait parler de Panthéon du basket-ball américain et mondial. Il honore les plus grands joueurs, équipes, entraîneurs, arbitres, dirigeants et personnalités de ce sport. Il est situé à Springfield dans le Massachusetts. Il a été fondé en 1959.



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

Allez supporter les filles de LF2 au Petit Palais des Sports gratuitement !

Samedi 20 novembre à 20h match à domicile au Petit Palais des Sports avec l'ouverture au public à 19h00, le **TMB** affronte **Mondeville**

Pour les licenciés et **uniquement les licenciés au 26/09 -20h00** (une mise à jour sera transmise dans les prochaines semaines), 3 places sont disponibles à chaque match (le licencié + 2 accompagnants).

Pour réserver :

- munissez-vous de votre numéro de licence ou celui de votre enfant et connectez-vous sur la billetterie en ligne du TMB : <https://tmb-basket.festik.net/>

- sélectionnez ensuite le tarif "**Licencié TMB / Astro**"

- choisissez le nombre de places souhaitées, entrez votre n° de licence, vos nom et prénom.

Attention, il faut dorénavant mentionner sur chaque billet de nom de la personne qui l'utilisera.

Vous pourrez ensuite imprimer vos billets électroniques ou les enregistrer sur votre smartphone.

La rencontre sera diffusée en direct sur la page YouTube du TMB

Mesures COVID

Dans le cadre des mesures sanitaires pour la COVID-19, le **Pass Sanitaire** (seuls le schéma vaccinal complet, un test antigénique ou PCR de moins de 72h et un certificat de rétablissement COVID de 6 mois seront acceptés).

Ouverture des portes à 19h, mais il est conseillé d'arriver bien en avance (le temps de passer les contrôles des Pass Sanitaires et des billets)

Vous pouvez aussi être bénévole au TMB !

Si vous êtes intéressé, contactez Cassandra : c-ruiz-tmb@outlook.fr

Elle vous ajoutera à sa liste d'envoi aux bénévoles avant chaque match, et vous adressera un Doodle où vous pourrez renseigner vos disponibilités.





Prochains matchs



« Demandeeeeez l'prograaaaaamme ! »

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase
Mer 17/11	SG1 coupe	Caraman 1	Astro 1	20h30	R. Bigot
Sam 20/11	U9	Entrainement habituel		9h30	Lycée Lautrec
	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lycée Lautrec
	U7	Entrainement habituel		10h30	Clg Lautrec
	U7 conf Plateau	Launaguet - Caraman - Astro Tournefeuille - St-Orens		sam ? dim ?	
	U11M1	Cugnaux	Astro 1	15h00	Roure
	U11M2	Astro 2	Fenouillet 2	11h15	Amauné
	U11F1	Vacquières 1	Astro 1	10h00	R. Gary
	U11F2	Astro 2	Blagnac Occ	9h45	Amauné
	U13M1	St-Lys	Astro 1	13h00	Le Cosec
	U13M2	Lardenne	Astro 2	11h00	
	U13F1	Astro 1	Elan Aveyron 1	13h00	Lycée Lautrec
	U13F2	Astro 2	Foix	15h00	Amauné
	U15M1	Astro 1	U31 Nord 2	17h00	Lycée Lautrec
	U15M2	Cornebarrieu	Astro 2	18h00	St Exupéry
	U15F1	Montaut	Astro 1	15h30	S. Municipale
	U15F2	Astro 2	Verfeil	17h00	Amauné
	U17M1	Auch 2	Astro 1	14h30	Mathalin
	U17M2	Villeneuve T	Astro 2	15h45	Coubertin
	U18F1	Astro 1	TCMS	15h00	Lycée Lautrec
	U18F2	Astro 2	Cornebarrieu	13h00	Amauné
SF3	Caraman 2	Astro 3	20h30	R. Bigot	
SG1	Astro 1	Caraman 2	20h00	Lycée Lautrec	
Dim 21/11	U20M	Colomiers	Astro	11h00	Piquemal Terrain 3
	SF1	Repos		x	x
	SF2	St-Lys	Astro 2	15h30	Le Cosec
	SG2	Exempt		x	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 !



Mutuel



Neorka
Bureau d'études énergies



SERVICE CIVIQUE
Une mission pour chacun
au service de tous

MAIRIE DE



TOULOUSE

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 !