



ASTRO BULLETIN

Saison 22-23

#2



Team Astro : l'édito



Après Madame la Présidente pour le premier numéro, c'est au tour de son "vice-président" d'écrire l'édito de notre hebdomadaire, avant tous les autres membres du Conseil d'Administration (C.A.) qui viendront tour à tour se présenter et vous parler de la vie du club en général.

Pour ma part, c'est ma 36ème saison de basketteur ! La 14ème à l'Astro et la 9ème avec la casquette principale de Directeur Sportif. Cela consiste essentiellement à décider toute la politique sportive du club, hors section loisir, des U7 jusqu'aux équipes séniors, soit 27 équipes à gérer (11 masculines, 11 féminines et 5 mixtes ... une volonté de parité toujours assumée) ! Choix des entraîneurs, planification des entraînements, des matchs, aide pour les inscriptions, pour la communication ... voilà mes principales missions, outre celles de coacher 4 équipes cette saison (SF1, SG1, U18F1 et U15M1).

Heureusement, dans toutes ces actions, je suis souvent parfaitement secondé, que ce soit sur "mes" équipes mais aussi cette saison je serai assisté de Mathilde à la direction sportive. Elle vous présentera plus précisément son rôle de soutien aux entraîneurs lorsque ce sera son tour pour l'édito !

La vie du club est actuellement dans sa période la plus frénétique : la rentrée, avec la "très pénible et chronophage" étape des inscriptions et le début des matchs (brassages chez les jeunes, championnats chez les séniors). C'est sincèrement épuisant pour la poignée de dirigeants qui œuvrent en coulisses, aussi un grand merci à tous ceux qui nous simplifient la tâche en accomplissant dans les temps les démarches administratives et en étant très respectueux et autonomes face aux procédures mises en place.

Même si nous avons pris le parti depuis plusieurs saisons d'être le plus large possible dans nos capacités d'accueil, encore une fois nous avons du dire "non" un très grand nombre de fois (plus de 300 à ce jour !) à celles et ceux qui voulaient intégrer une de nos équipes tant nos effectifs ont vite fait le plein. La principale raison est que les places vacantes étaient très rares tant la très grande majorité de nos adhérents nous sont fidèles.

Le casting des coachs a mis du temps à se mettre en place car il est de plus en plus difficile de trouver de bonnes âmes, bénévoles, et prêtes à donner beaucoup de leur temps pour encadrer les jeunes et les moins jeunes ... mais on y est arrivé ! Comme toujours je serai le premier supporter de chacun de nos entraîneurs. Ils sont la base de notre édifice et ceux grâce à qui tout est possible. On ne les remerciera jamais assez tout au long de cette nouvelle saison ...

Pour les objectifs sportifs, on reparlera de tout ça une prochaine fois ... je rends la plume pour aujourd'hui !

Vive l'Astro !!! Tous ensemble pour porter haut nos couleurs à travers toute la région, voire au delà !

Micka

- A★S★T★R★O -



Feuille de Marque



Des nouvelles de nos troupes !

U13F1 :

Ce week-end pas, de match pour l'équipe 1 des U 13 filles. Pour compenser, l'entraînement de vendredi soir a été plus intense et soutenu. Les filles sont engagées et sérieuses lors des séances d'entraînement. La semaine à venir va nous permettre de préparer le premier match officiel de la saison qui aura lieu samedi prochain. Les filles sont impatientes de se lancer dans le championnat.

Frederic

U15M2 :

La saison démarre ce week-end pour les garçons, j'en profite pour vous présenter l'équipe.

J'ai toujours autant de plaisir à entraîner et coacher ces p'tits gars que je côtoie, pour la plupart, pour la 5ème année consécutive !!!

Les U15M2 (ou Raging Raccoons ou RagRacs ou ) sont formés de douze des U13M1 de la saison précédente (Elliott C., Sohan, Walid, Erwann, Oscar L., Charles, Solal, Paul, Yann, Baptiste, Raphael et Willy) rejoint par trois anciens U13M2 (Elliott H., Oscar P. et Natan).

L'objectif de cet effectif de petits gabarits qui a fait ses preuves 😊 (composé notamment de trois surclassés) sera triple cette saison :

- survivre aux assauts d'adverses qui ont parfois 2 ans de plus, 20cm de plus, 20kg de plus qu'eux (notre technique est de passer entre les jambes 😊)
- se qualifier lors des brassages pour disputer le championnat au plus haut niveau départemental (et aller le plus loin possible !)
- parfaire leur apprentissage de jeunes basketteurs d'un point de vue technique (individuel et collectif)

Pour ce faire, en plus de mon projet pédagogique et de ma petite expérience, je serai entouré de Micka et de Mathilde pour la direction technique et rejoint par Guillaume P. (papa de Paul) pour le coaching, sans oublier les nombreux parents qui ont montré un enthousiasme, inégalé jusqu'à présent, pour s'investir dans la vie du groupe, de l'équipe et du club. Bravo et merci à vous 🙏

Il y a plus dégueulasse comme situation, vous en conviendrez 😊 !

Après quasiment un mois d'entraînement, nous sommes tous impatients de reprendre les matchs donc je vous donne rendez-vous samedi 24 à 17h au lycée Lautrec pour le lancement de notre saison contre Fenouillet.

Let's go Astro !

Guillaume

- A★S★T★R★O -



Match, Mode d'Emploi



Toutes les équipes de jeunes de U13 à U18 seront en compétition ce samedi, aussi, pour les nouveaux, mais pour les habitués aussi, voici un petit article qui vous aidera à encore plus facilement vous intégrer à notre association en tant que parent !

Je suis parent, mon enfant a "match ce week-end", comment puis-je aider ?

Evidemment on va différencier 2 cas de figures : le match est à domicile ou le match est à l'extérieur.

Match à domicile :

- je prends connaissance de l'horaire du match et du lieu (Arnauné ou lycée Lautrec en général) via l'Astrobulle ou le groupe whatsapp de l'équipe ...
- je prends connaissance des joueurs sélectionnés pour le match (décision du coach communiquée dans la semaine) et de l'horaire de rendez-vous (en moyenne 45 minutes avant l'heure du match mais chaque coach a ses habitudes !). Même si mon enfant n'est pas sélectionné, il est vivement recommandé qu'il accompagne son équipe.
- je prends connaissance du programme général de la journée (mon enfant et/ou moi pouvons peut-être donner un coup de main sur le match d'avant et/ou celui d'après ... ou tout simplement venir observer/encourager les autres équipes du club !)
- je propose mes services pour amener le "goûter" (c'est la traditionnelle collation d'après match, qui est partagée entre les joueurs des 2 équipes, après la douche !)
- je propose mes services pour tenir la table de marque (pas de panique, on est là pour vous accompagner/former ! Parlez-en à votre coach pour qu'il le signale à notre commission des officiels).
- je propose mes services pour servir le goûter (même si ce n'est pas moi qui l'ai préparé).
- je propose mes services pour nettoyer/ranger la table du goûter.
- je propose mes services pour récupérer et laver les maillots.

Match à l'extérieur :

- je prends connaissance de l'horaire et du lieu (je retiens bien l'adresse exacte du gymnase !)
- je prends connaissance des joueurs sélectionnés pour le match (décision du coach communiquée dans la semaine) et de l'horaire et lieu du "rendez-vous covoiturage". Même si cela fait parfois faire un petit détour, un départ commun est toujours préférable sur pleins d'aspects : c'est plus écologique, c'est plus économique (on prend un minimum de voitures) et surtout c'est plus sympa : les joueurs sont entre eux, les parents aussi, on se connaît mieux, on crée une vraie dynamique de groupe ! Même si mon enfant n'est pas sélectionné, il est vivement recommandé qu'il accompagne son équipe.
- je propose mes services pour le covoiturage en précisant le nombre de joueurs que je peux véhiculer.
- je propose mes services pour récupérer et laver les maillots.

Dans les deux cas, le ou les coachs sont vos interlocuteurs privilégiés mais il est très fortement recommandé d'avoir au sein de chaque équipe **1 ou 2 parents référents** qui justement faciliteront la communication sur tous ces aspects logistiques (organiser les tours de rôle pour les goûters, les transports, le lavage des maillots, etc ...) et déchargeront les coachs qui ont déjà beaucoup de choses à penser !!!

Et le plus important : que ce soit à domicile ou à l'extérieur, dans les bons moments comme dans les plus difficiles, j'encourage toute l'équipe, je ne critique pas les erreurs, même si ce sont celles de mon enfant, j'applaudis aux exploits des adversaires, je mets les arbitres dans les meilleures dispositions possibles en les laissant se concentrer sur le jeu, sans les perturber.

En résumé j'ai un comportement sportif et je veille à véhiculer une belle image de notre club ... la passion du sport, ça s'apprend, ça se transmet, ça se partage, à tout âge, partout, tout le temps !

Micka



Commission des Officiels

Une "commission des officiels" a vu le jour en ce début de saison, voilà un petit article pour vous expliquer ses missions et en quoi nous comptons sur vous tous, joueurs, parents et coachs de la grande famille de l'Astro.

Comme vous le savez tous, il n'y a pas de matches sans officiels, c'est-à-dire sans arbitres, sans officiels de table de marque ni sans délégué de club/responsable de salle. Les clubs devant être en mesure de couvrir chacune de leurs rencontres à domicile, l'équation est simple: plus nous disposerons de bénévoles qualifiés et investis pour assumer ces fonctions, mieux le roulement fonctionnera !

Pour répondre à ce point, nous allons poursuivre le travail amorcé l'an dernier quant à la formation de nos licenciés sur ces rôles d'officiels.

Veuillez noter que le **samedi 8 octobre 2022** aura lieu une formation au gymnase du lycée Lautrec sous forme d'ateliers pour apprendre les bases de l'arbitrage et des OTM (e-marque et chrono). La présence du plus grand nombre d'entre vous est vivement souhaitée.

- 9h-10h30 : U13 / U15 / U18F
- 11h-12h30 : U17M / U20M / SF / SG
-

Les parents sont également les bienvenus, sur le créneau souhaité.

Concernant les postes à occuper chaque week end, nous tentons une nouvelle formule. Un bilan sera fait à la mi-saison pour voir ce qui peut être amélioré. N'hésitez pas à nous faire remonter toute idée de génie!

Ainsi, un lien vous sera adressé en début de chaque semaine où vous pourrez vous inscrire sur le poste souhaité pour le samedi à venir: arbitrage, e-marque, chrono, délégué de club. Attention, ce dernier rôle ne peut être assuré que par une personne majeure, et il faut être dans tous les cas licencié. Si vous avez match à domicile, c'est une occasion idéale pour vous positionner avant ou après votre rencontre en inscrivant votre nom dans la case correspondante.

Voici le lien pour ce week-end:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-U147tOKmnPZsMk-Z0DG9dhn-NTQtt--KPIVlh9PNLE/edit#gid=250226247>

Aussi, nos équipes adultes seront en soutien, à tour de rôle, pour assumer deux missions :

- combler les cases vides le cas échéant
- assurer un rôle de tutorat pour les moins aguerris en les accompagnant dans leur tâche

Voici le calendrier pour les équipes adultes.

À noter qu'il n'est pas nécessaire que toute l'équipe soit présente, la moitié de l'effectif devrait suffire.

Vous devriez donc être sollicités seulement deux fois sur l'ensemble de la saison, et autant que vous voulez bien sur si vous pouvez donner un coup de main supplémentaire de temps en temps.

À chaque équipe de s'organiser en interne lorsqu'elle est responsable d'un samedi en consultant notamment le tableau des désignations via le lien.

- samedi 24 septembre : SF1
- samedi 1er octobre : SG2
- samedi 8 octobre : SG1
- samedi 15 octobre : SF3
- samedi 12 novembre : U20
- samedi 19 novembre : SF2
- samedi 3 décembre : SG1
- samedi 10 décembre : SF1

Pour toute question, vous pouvez nous écrire sur l'adresse mail suivante: officiels@astrobasketclub.fr

Un grand merci pour votre coopération,

À très vite aux bords des terrains !

Mathilde, pour la Commission des Officiels

🎉 Baptême de l'école de mini-basket 🎉



Ce samedi matin, le gymnase du Lycée Lautrec résonnait des cris des 72 enfants qui avaient répondu présent, pour le premier rendez-vous de la saison : le baptême de l'école du Mini Basket !

Cinq ateliers avaient été préparés par la « dream team » des coachs U7, U9 et U11, pour la plus grande joie des enfants et des parents accompagnants qui pouvaient voir évoluer leurs petits basketteurs(euses) sur les parcours et les jeux...

Ensuite, c'était le tour de la traditionnelle cérémonie, rassemblant enfants, parents, dirigeants, Chloé et Quentin (nos parrain et marraine de l'école du Mini Basket cette saison) et les coachs, autour de la lecture du serment du club... instant solennel !

Et enfin, c'était l'heure bien méritée de l'apéro (sous le soleil), où tout le monde a pu boire un verre et déguster les très nombreux plats préparés à l'occasion par les parents (on aurait pu nourrir 3 équipes de plus))

Un grand BRAVO aux enfants et un grand MERCI aux parents pour l'aide apportée à l'organisation de cet évènement !

Thierry



Le Replay

On refait le match !

U13M1 :

Défaite @ CTC Elan Colomiers Tournefeuille : 68-10

Q1 : 25-4

Q2 : 18-0

Q3 : 9-4

Q4 : 16-2

Pour ce premier match des pré-brassages régionaux, les U13M1 étaient opposés à la CTC (regroupement) des clubs de Colomiers et Tournefeuille.

La lecture du score suffit à comprendre que les deux équipes évoluent à des niveaux de jeu différents et qu'ils ne joueront assurément pas dans la même division cette saison. C'est bien simple, nous avons été dominés dans tous les compartiments du jeu, et il nous a été difficile de nous rapprocher du panier. Après une entame très difficile (25 points encaissés en 7 minutes, ça fait lourd), le moral en a pris un coup, et même si on a contenu nos adversaires à "seulement" 18 points dans le 2ème quart-temps, l'absence de panier marqué a laissé des traces mentalement.

C'est donc une équipe avec le moral dans les chaussettes qui se retrouve sur le banc à la mi-temps. C'est donc le moment idéal pour (ré-)expliquer que notre objectif dans ces brassages régionaux n'est pas de terminer invaincus pour jouer en R2, mais plutôt d'apprendre et progresser en donnant le meilleur de nous-même, tout en se frottant aux équipes qui joueront au plus haut niveau régional. Une fois accepté le fait qu'il n'y a pas que la victoire dans la vie, ce sont des joueurs motivés et appliqués qui ont entamé la deuxième mi-temps. Même si les adversaires étaient encore aussi forts, le fait de mettre un peu plus d'envie a suffi à mieux les contenir et à introduire du mouvement en attaque pour s'approcher du panier. De bon augure pour la suite.

Nous aurons assurément encore des matchs tout aussi difficiles au cours des brassages, mais si on ne baisse pas les bras et qu'on travaille dur, alors on se donnera les moyens de réduire, match après match, l'écart avec ces équipes.

François

U15F1 :

Victoire vs Villemur : 60-27

Premier match cette saison pour une équipe U15F1 new look ! Un duo de coachs qui passe des U18F aux U15F et un mélange de joueuses de secondes et premières années, sans oublier nos deux joueuses surclassées ! L'objectif est toujours le même : viser le plus haut possible, et ça passe par de bonnes performances aux brassages Région.

Pour ce tour 0, nous accueillons l'équipe de Villemur.

Les filles démarrent le match avec beaucoup d'intensité et une défense très agressive ce qui nous permet de mener 19-4 à la fin du premier quart-temps.

Le deuxième quart-temps sera moins prolifique pour l'ASTRO avec beaucoup de déchets dans la finition, des pertes de balle sur des passes mal assurées et des erreurs défensives qui profitent à Villemur. Le score est de 33-15 à la mi-temps.

La seconde mi-temps sera copie conforme à la première, avec un très gros 3ème quart-temps (17-3) et un relâchement au 4ème (10-9).

Victoire finale de 60-27 avec un premier match plein de promesses qui montre également tout le travail à effectuer. La marge de progression est énorme, on a déjà hâte de voir la suite !

Cédric et Michaël

U15M1 :

Triangulaire

Victoire @ Blagnac : 27-30

Défaite @ UN31-2 : 44-26

Nous y voila ! Le retour des commentaires de match et on commence par 2 matchs directement !!

Ce samedi 17 septembre nous nous déplaçons à Blagnac pour une triangulaire face à Blagnac , forcément, et Union 31 Nord 2.

Tout ceci s'annonçait bien compliqué.

Nous avons annoncé dès le départ à nos joueurs que tous les matchs de la saison allaient être difficile et on était dans le bain dès cette première journée. Nous commençons donc contre Blagnac, un début de match appliqué nous amène à un score de 6 a 8 en notre faveur.

Le deuxième quart-temps a été la symbolique que ce qui risque de nous arriver si nous ne jouons pas avec un maximum d'intensité Blagnac prend le match à son compte 13-4 dans la période.

Après un discours de mi-temps accès sur cette problématique nous avons remis la hargne nécessaire : 6-15 pour nous.

Ce qui nous amène à un score de 25 à 27 juste avant le début de la période décisive.... Rien de particulier à signaler des bonnes défenses des fautes.... Des approximations... De la tensions sur et en dehors du terrain.... Fin du match 27-30

Nous enchaînons dans la foulée contre U31N.... Une équipe plutôt effrayante, plus grande, plus athlétique, reposée....

Ok, elle est effrayante mais le basket reste le basket et tout est possible. On démarre en faisant jeu égal avec eux 8-8.

Dans le deuxième quart-temps notre machine s'enraye un peu, le contre coup du premier match et de l'intensité mise au premier quart-temps, et U31N en profite : contre-attaques à foison et nous patinons pour contrecarrer leur jeu rapide.... Après une mi-temps bien méritée la foudre s'abat sur nous Les trois points pleuvent et de gros nuage nous font face mais, et c'est je pense le plus important à retenir, nous ne lâchons rien!!

Alors évidemment les scores de ces deux quart-temps sont peu flatteurs (14-5 et 13-1) mais malgré les différences physique, malgré ces coups de tonnerre, malgré l'écart au tableau d'affichage les « petits », nos « petits » n'ont rien lâché et ont continué à tout donner sur le terrain ! Retournant attaquer le panier malgré les contres, les coups et les petites blessures.

Un dernier quart-temps encourageant gagné 9 à 12 me laisse optimiste pour la suite !

Alors effectivement le score final est lourd (44 à 26) mais nous n'avons pas démerité ce qui nous a valu les éloges de tout l'encadrement de Blagnac !

Nous allons donc prendre tout le positif de cette première journée pour nous tourner vers la suite avec plein d'ambitions mais en sachant bien à quoi nous attendre pour cette année.

En attendant bonne semaine à tous et à bientôt sur les terrains

Nicolas C

U17M1 :

Tour barrage 0 en Haute Garonne.

Pour ce premier tour de barrage U17M1 nous affrontions JS Cugnaux.

Premier quart temps Victoire 24-10

Deuxième quart temps Victoire 20-14

Troisième quart temps Défaite 10-15

Quatrième quart temps Victoire 35-8

Victoire finale 89-47

Un match avec une implication de tous.

Nous prenons rapidement de l'avance dans ce match mais la difficulté était de continuer sur ce rythme et continuer à creuser l'écart.

Le troisième quart temps a été plus difficile avec du déchet à la finition et une baisse d'intensité défensive.

Heureusement nous retrouvons notre rythme et notre défense pour arriver à creuser un bon écart.

Défensivement ce fut intéressant même si on a eu une baisse d'intensité par moment et des fautes de mains évitables.

Offensivement le jeu rapide fut une satisfaction même si on peut encore être plus efficace. Le jeu placé a été moins efficace et demande encore de l'apprentissage.

Ce qui est intéressant c'est que tout le monde a participé offensivement et défensivement c'est comme cela que l'on gagnera des matchs en équipe.

On se voit samedi pour le tour 1 des barrages contre CTC Union Nord 31.

Vincent

U18F1 :

Victoire @ NET'S : 41 - 44.

Evolution du score : 14-7 / 20-21 (6-14) / 30-38 (10-17) / 41-44 (11-6)

Premier match pour notre équipe U18F1 new look et rendez-vous chez un adversaire très atypique : seulement 6 joueuses locales dont 5 mutées, aux visages familiers, et ayant toutes une grande expérience du haut niveau régional sur les dernières saisons.

Nous arrivons à mettre beaucoup de rythme, dès le début du match, avec une grosse pression défensive tout terrain ... mais malheureusement la réussite en attaque n'est pas au rendez-vous. Même en prenant une quantité astronomique de rebonds offensifs, les 2èmes, 3èmes, 4èmes chances au tir ne sont guère plus fructueuses que les premières tentatives !

14-7 à la fin du premier quart-temps, c'est un coup dur, mais qui n'entame absolument pas le moral ni des coachs, ni des joueuses, ni de nos nombreux supporters.

On repart de plus belles au second quart-temps et enfin on réussit à concrétiser notre domination, on arrive même en tête à la mi-temps, d'un petit point.

Evidemment les locales commencent à être bien entamées physiquement et se recroquevillent en défense de zone sur toute la 2ème mi-temps. Ce n'est pas du tout à notre avantage car nous n'avons pas encore eu le temps de beaucoup travailler notre secteur offensif, et on paie le fait d'avoir un groupe qui manque encore naturellement d'automatisme collectif.

Mais grâce à toujours beaucoup d'activité en défense, aux quatre coins du terrain, on continue de récupérer des ballons, et on réussit à porter notre avance jusqu'à 8 points à l'entame du dernier acte.

Seulement les locales n'ont pas dit leur dernier mot et elles profitent d'une longue disette offensive de notre part pour revenir au score, et même passer devant à 1 minute de la fin du match !!

Heureusement, nos filles ont du caractère, ne cèdent pas à la panique et refusent la défaite. Dans un dernier sursaut d'énergie, après avoir pourtant beaucoup donné tout au long du match, elles réussissent à faire sauter le verrou 2 fois pour remporter ce match ... dans une ambiance digne de phases finales, alors qu'on n'est qu'au tout premier match ... ça promet de belles émotions cette saison !

Au delà du dénouement final, on a beaucoup aimé l'engagement de toutes les joueuses et leur solidarité sans faille sur et hors du terrain ... un groupe

prometteur, qui a déjà de belles bases et en plus une marge de progression énorme... vivement la suite !

Merci aux parents et aux SF1 pour leurs encouragements, merci au NET'S pour la qualité de l'accueil et de l'arbitrage.

Marie et Micka

U18F2 :

Victoire vs Muret : 47-33

Cette nouvelle année de sport à commencé pour l'équipe U18F2, un groupe de battante qui comprend: Houlaymatou, Sofia, Eva, Eleonore, Lamis, Mathilde, Harena, Maeva, Garance et Charlotte (absente de la photo)



Avec ce 1er match de la saison, elles ont su montrer ce qu'elles valent.

Le 1er coup de sifflet a retenti, ça y la saison est lancée ! A l'entre-deux on a su envoyer la balle dans notre camp, est-ce un signe révélateur sur la suite à venir ? Quoi qu'il en soit, les 5 prochaines minutes de jeu, voire du quart temps, nous a laissé un goût amer en bouche, on a du mal à tenir. Le score est affiché 3 à 14, pour l'adversaire.

"OMG ELLES NOUS PROPOSENT DE LA ZONE, ON Y A PAS TRAVAILLE, QU'EST-CE QU'ON FAIT COACH? »

3MIN d'ajustements et un temps mort après, voilà qu'on commence à rentrer dans le jeu. Quelques manques de finition et de précision. Mais on ne se laisse pas abattre.

2eme Qrt le score commence à remonter (a gagné 16 à 9), on refuse de les laisser prendre le large. On fini la mi-temps à 19 à 23.

Fin 1er mi-temps, l'esprit et l'envie de vaincre s'est bien installé.

On revient encore plus déterminée, déterminée de s'imposer chez nous. Déterminée à marquer notre territoire. Puis un panier, puis de 2, puis 3, voilà qu'on les enchaîne. Fin de qrt 32 à 31.

Là, l'agression défensive nous permet de piquer des passes, de prendre le dessus sur l'adversaire. Notre précision en attaque nous a mis en confiance pour profiter des ouvertures. Le 3eme qrt est marqué par la domination de l'adversaire.



Fin de match, 47 à 33 !

Communication. Confiance. Concentration.
Voici les 3 mots qui ont rythmé cette rencontre.

Bravo à mes filles pour cette 1ère victoire. Bravo pour cet état d'esprit.
Du début à la fin, elles n'ont rien lâché.

En avant !

Kashay

SF1 :

Match amical

Victoire @ Vacquiers : 55-42

Début de saison pour les SF1 avec un match amical à Vacquiers, équipe qui évoluera en R2 dans une poule différente de la nôtre.

On se déplace avec 9 joueuses, dont Thyssane qui a seulement un entraînement dans les jambes !

Le début de match est conforme aux attentes : les filles jouent avec beaucoup d'intensité, défendent fort et verrouillent le rebond défensif. Seule notre maladresse nous empêche de prendre le large sur notre adversaire.

Dans le deuxième quart-temps, on en profite pour travailler notre zone press qui, malgré quelques imprécisions dans les placements, reste efficace et ralentit bien la montée de balle adverse grâce à l'agressivité et l'envie de l'ensemble des joueuses. Sur ce quart-temps, la mauvaise nouvelle est la blessure au genou d'Anaïs.

En deuxième mi-temps, l'équipe va poursuivre son effort collectif et trouver des solutions intéressantes en attaque, sur des initiatives individuelles, du jeu à deux ou sur des circulations de balle rapides, tout en continuant à être très sérieuse en défense.

La différence au score se fera lors du passage en zone 3-2 au quatrième quart-temps, où notre adversaire aura énormément de mal à marquer.

Score final : 55-42 pour l'ASTRO !

Première victoire de la saison, acquise grâce à un très bon effort collectif et beaucoup de sérieux. Toutes les filles sont à féliciter, elles ont mis l'intensité nécessaire pour remporter ce match.

On a encore beaucoup de travail pour peaufiner les repères offensifs et défensifs, mais si on joue chaque match avec cette envie et cette détermination, on pourra aller très loin cette saison. Vivement la suite !

Michaël

- A★S★T★R★O -

Les Résultats du Week-End dernier

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats
Sam 17/09	U11M1	Baptême de l'école de mini-basket		x
	U11M2			
	U11F1			
	U11F2			
	U13M1	Colomiers 1	Astro 1	Défaite 68-10
	U13M2	Repos - Début le 24/09		x
	U13F1	Repos - Début le 24/09		x
	U13F2	Repos - Début le 24/09		x
	U15M1 Triang.	Blagnac	Astro 1	Victoire 27-30
		UB31 Nord 2	Astro 1	Défaite 44-26
		Blagnac	UB31 Nord 2	30-56
	U15M2	Repos - Début le 24/09		x
	U15F1	Astro 1	Villemur	Victoire 60-27
	U15F2	Repos - Début le 24/09		x
	U17M1	Astro 1	Cugnaux	Victoire 89-47
	U17M2	Repos - Début le 24/09		x
	U18F1	NET'S	Astro 1	Victoire 41-44
	U18F2	Astro 2	Muret	Victoire 47-33
	SF3	Repos - Début le 24/09		x
	SG1	Repos - Début le 24/09		x
Dim 18/09	U20M	Repos - Début le 02/10		x
	SF1	Repos - Début le 25/09		x
	SF2			x
	SG2			x



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	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
Sam 24/09	U9	Entrainement habituel		9h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	Loisirs	Basket "Bien-Etre"		11h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	Entrainement habituel		10h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U11M1	Repos Début le 02/10		x	x	x
	U11M2			x	x	x
	U11F1			x	x	x
	U11F2			x	x	x
	U13M1	Fonsegrives	Astro 1	13h15	P. Pepi	Rue des côteaux 31130 QUINT FONTS.
	U13M2	Lardenne 2	Astro 2			
	U13F1 triang.	Astro 1	Labarthe	13h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
		TCMS	Labarthe	14h30		
		Astro 1	TCMS	16h00		
	U13F2	Gratentour	Astro 2	16h30		
	U15M1	Astro 1	Labarthe 1	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M2	Astro 2	Fenouillet	17h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F1	NET'S 2	Astro 1	15h00	Alex Jany	che de Belbèze 31240 ST-JEAN
	U15F2	Colomiers 4	Astro 2	17h00	Piquemal T3	15 rue A. de Vigny à COLOMIERS
	U17M1	UB31 Nord	Astro 1	16h00	La Palanque	Ch. la Palanque 31140 LAUNAGUET
	U17M2	Casselardit	Astro 2	17h00	La Cépière	2 rue Charles Mouly 31100 TLSE
	U18F1	Astro 1	BAB'SS 1	15h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
U18F2	NET'S	Astro 2	17h00	Alex Jany	che de Belbèze 31240 ST-JEAN	
SF3	Vacquières 2	Astro 3	18h30	S. Omnisport	BOULOC	
SG1	Astro 1	Lardenne 2	20h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	
Dim 25/09	U20M	Repos - Début le 02/10		x	x	x
	SF1	Portet	Astro 1	15h30	J. Vallès	PORTET
	SF2	Astro 2	Pamiers 2	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SG2	Astro 2	NET'S 3	17h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE

Vous voulez nous aider ?

Devenez OTM sur un match, e-marque, chrono, délégué club, arbitre, par ici les inscriptions :

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-U147tOKmnPZsMk-Z0DG9dhn-NTQtt--KPIVh9PNLE/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 !