

# ASTROBULLE

épisode 21  
03/02/2016



**ASTRO Basket Club**

*Siège : 42 av. Frédéric Estèbe*

*Gymnase : 26 impasse Barthe  
31200 TOULOUSE*

## L'édito du Président

### En plein championnat, ...

Ce que sanctionne la compétition, c'est la performance mesurée à l'instant. Quel aléatoire ! Passent à la trappe, les bonnes intentions, les beaux gestes techniques, les progressions techniques, sans compter le groupe humain, la complicité, le plaisir de se retrouver et de faire un bout de chemin ensemble.

Au final, ce qui restera ce seront les souvenirs, incidents, situations impossibles, moments de convivialité. Chacun de nous, à sa place participera pour le mieux, le coup de sifflet final tranchera.

### Changements d'entraîneurs

- Anthony a arrêté d'entraîner et coacher les **U13M2**. Gwen a repris la direction de leur entraînement et ils seront coachés soit par Gwen, soit par Pierre ou Micka.
- **SF1** : à mi parcours de leur championnat, émaillé de bons résultats il doit être opéré un changement de cap. Dans le monde amateur, et à l'ASTRO donc, ce qui lie un entraîneur aux joueurs majeurs c'est un objectif collectif communément accepté. Notre directeur sportif Mickael est là pour satisfaire à ce casting de haute voltige. A ce jour le courant ne passait plus entre les joueuses et le coach, absentéisme aux entraînements. Constant a jeté l'éponge et il a eu raison. Chaque entraîneur donne son temps (6h/s+ déplacements) et le meilleur de lui même. Si les joueuses n'en veulent pas tant pis ! Nous n'avons pas de plan B, donc je m'y colle - sans état d'âme. Coach et entraîneur 1 fois/semaine. Les filles seront en autogestion 1 entraînement sur 2 (après tout, elles sont toutes entraîneur de jeunes, faisons-leur confiance).

Plus attristant, vu sur Facebook, la démission du président du Mirail !

Espérons pour le basket toulousain, pour le quartier du Mirail, qu'un relais soit assuré par d'autres dirigeants car l'investissement de Benoit dans ce club qu'il avait remonté de toute pièce est remarquable.

A part ça tout va bien, faut juste écouter les bonnes infos et ne pas écouter les mauvaises.

**Pierre**

## Les derniers résultats et l'analyse du Directeur Sportif

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Résultats
Ven 29/01	SF3	Aussonne	Victoire 29-64
	SG2	Castanet 2	Défaite 75-74 ap
Sam 30/01	U11M1	Casselardit 1	Victoire 15-17
	U11M2	Frouzins	Victoire 17-15
	U11F1	Portet	Victoire 24-8
	U11F2	Castanet	Défaite 18-14
	U13M1	Cugnaux 2	Victoire 28-23
	U13M2	Roquettes 1	Défaite 21-45
	U13F1	St-Nauphary	Défaite 55-53
	U13F2	Bessièrès 2	Victoire 8-51
	U15M1	St-Gaudens	Défaite 32-37
	U15M2	Mazères	Défaite 25-40
	U15F1	Rouergue	Défaite 54-91
	U15F2	Pibrac	Défaite 37-31
	U17M1	TCMS 2	Victoire 43-64
	U17M2	St-Girons	Défaite 61-63
Dim 31/01	SF2	Ramonville	Défaite 65-49
	SG1	Labège	Victoire 80-66

### L'analyse du Directeur Sportif

9 victoires et 10 défaites dont quelques-unes d'un rien : les SG2 d'1 point après une prolongation, les U11F2 d'un huitième de temps, les U13F1 de 2 points, les U15M1 de 5 points, les U15F2 de 6 points, les U17M2 de 2 points (face au 2<sup>nd</sup> du championnat alors qu'ils sont derniers !). La gestion d'une fin de match serré est toujours un véritable casse-tête pour un coach ... ses joueurs majeurs sont souvent fatigués ou même éliminés par les fautes, la moindre décision arbitrale un rien litigieuse peut être ressentie comme un véritable coup monté ... le public est en transe ... bref, difficile de garder son calme et sa sérénité dans ces moments chauds (show !). Chez les jeunes il est même beaucoup plus difficile de réussir à gérer une petite avance que d'avoir son équipe légèrement en retard au score

En effet, la consigne « à l'abordage » est bien plus facile à comprendre pour un joueur fatigué ou en manque de lucidité. L'euphorie de rattraper une équipe qui a fait la course en tête est également une source de motivation naturelle à nulle autre pareille !

**Mickael**

## Les commentaires des matchs par les coachs et les joueurs

### U13F2 : Bessièrès 8 / ASTRO 51

Ce week-end, grosse victoire des benjamines 2, 51 à 8 contre Bessièrès. La phase des matchs retour commence, et pour les U13F2 elle commence très bien.

Nos joueuses ont directement imposé un rythme de jeu élevé créant petit à petit l'écart.

Avec Marie nous les félicitons car elles ont pris confiance en elles, n'ont pas hésité à prendre leurs shoots, et ont joué en équipe. Si je devais donner un point négatif, je dirai peut-être qu'il y a eu un manque de repli, mais heureusement, nos adversaires n'étaient pas adroites.

Nous espérons que les filles continueront sur cette lancée, et remporteront le niveau 3!

Marie et Clémence

## **U11F1 : ASTRO 24 / Portet 8**

Prochain match, prochaine victoire. Face à une belle équipe de Portet qui a su mettre de la vitesse et qui résiste bien en défense, les nôtres ont montré une belle vitesse de jeu, et plus d'adresse au shoot que d'habitude. Une fois de plus nous nous imposons avec un écart important au score, et c'est une de nos meilleures performances.

Depuis quelques matchs notre jeu collectif progresse en qualité: on joue mieux vers l'avant, et si le jeu rapide n'aboutit pas, on fait circuler la balle pour obtenir des shoots faciles ou des 1:1 favorables. Nous perdons très peu de ballons, donc quasiment toutes nos attaques aboutissent sur des bons shoots au panier. A cet âge-là, peu d'équipes arrivent à lier athlétisme, vitesse et adresse avec si peu de déchet technique.

Actuellement, Lili et Lola apprennent à dominer les 2e oppositions, Noah prend confiance en son shoot en opposition 1, et Julia apporte beaucoup en défense, au rebond, et dans la construction du jeu en opposition 1. Sans parler de Noée qui semaine après semaine nous offre des performances MVP (moyenne de 20 points sur les 5 derniers matchs!). L'ensemble du groupe est en train de passer un cap qui ne se voit pas tant dans le résultat final, mais dans la qualité du jeu que nous proposons.

Enfin, un grand bravo pour Hadrien, qui ne se sentait pas top au 1er QT mais a quand même joué les 4 QT (à 8, pas de changement possible). Parfois, la plus grande qualité d'un joueur est de savoir résister à l'adversité!

Christian

Au début du match, on a eu peur pour Hadrien, il était tout blanc et il avait du mal à respirer, on a cru qu'il ne pourrait pas jouer. Mais heureusement, ça allait mieux pour lui à la fin du match.

Dans l'opposition 2, l'Astro marquait beaucoup de paniers alors que dans l'opposition 1 c'était plus difficile car l'équipe de Portet était plus agressive en défense. Mais au final, on a gagné tous nos huitièmes de temps, c'était bien.

Eliot PT (joueur)

## **U13F1 : St Nauphary 55 / ASTRO 53**

Tout le monde sort gagnant de ce match, sauf malheureusement (si on se tient strictement au résultat) nos Benjamins.

En premier lieu le basket: un match passionnant, équilibré, intense, physique, joué à un rythme frénétique, avec plein de rebondissements... deux équipes qui se rendent coup pour coup... du suspens à la fin avec un retour de situation dans la dernière minute... un public local qui a encouragé ses filles jusqu'au bout tout en restant très fair play... un arbitrage de très bonne qualité qui a rendu possible la beauté du spectacle... sur le terrain, un contraste de styles: de notre côté, Hawa et Lena font valoir leur vitesse, taille et technique sous le panier adverse, en face, un groupe homogène de 10 joueuses, beaucoup de 2e années, une défense physique, et un jeu collectif et opportuniste avec beaucoup de rotations, sans qu'aucune ne sorte du lot. Au final, c'est le collectif qui l'emporte sur les individualités. En somme, à part l'énorme déchet technique des deux côtés, il y avait tous les ingrédients pour un très beau match de basket.

Dès l'échauffement ce match s'annonce compliqué pour nos 7 joueuses, dont 5 qui cette année font leur première saison à ce niveau. Nous prenons l'avantage au 1er QT avec du jeu rapide, des passes vers l'avant, des coupes vers le panier, une bonne circulation de balle, et une bonne défense. Mais le manque de réussite sous le panier adverse, quelques oublis défensifs, absences au rebond, et beaucoup de pertes de ballons font que nous dépensons beaucoup d'énergie sans jamais arriver à creuser un écart confortable. Le match se développe en chassé-croisé avec un score qui bascule entre +4 et +8 en notre faveur, avec des accélérations de notre part pour répondre aux assauts à répétition de l'autre équipe. La gestion des fautes (Juliette et Hawa à 3 fautes avant la mi-temps) complique les rotations.

Au 3e quart-temps, la consigne est de protéger au maximum notre avance sans Hawa sur le terrain. Les filles y arrivent pendant assez longtemps pour nous permettre de repasser à +6 au début du 4e. Mais après un dernier passage à +8, la précipitation en attaque de notre part et la réussite au shoot extérieur permettent à St Nauphary de revenir dans le match, et cette fois-ci nous n'avons plus l'énergie pour refaire l'écart. L'adversaire boucle le passage au panier, gagne en confiance, le jeu devient plus physique... Nous résistons tant bien que mal avec des actions individuelles, jusqu'à ce que les autres nous passent devant à 30 secondes de la fin. Tout simplement, nos réservoirs étaient vides!

Les filles, vous avez fait un très beau match et c'était un plaisir de vous coacher. Vous avez absolument tout donné pour chercher cette victoire, mais cela n'aura tout juste pas suffi: St Nauphary a fait un très bon match, elles étaient plus homogènes, avaient plus d'expérience (6e match de suite à 6 points ou moins!), et dans les moments décisifs elles avaient un peu plus de ressources pour aller chercher la victoire. S'il y a des

**Toutes les infos sur [www.astrobasket.net](http://www.astrobasket.net)**

regrets à avoir, ce n'est pas sur le dénouement final, mais sur les opportunités manquées en première mi-temps. Et n'oublions pas que ce match perdu est aussi une expérience gagnée (y compris pour votre coach!): celle de jouer une fin de match difficile, accrochée, à l'extérieur, avec la fatigue dans les jambes... le genre de situation qui fait partie de l'apprentissage... je vous souhaite que la prochaine fois, avec vos coachs habituels, vous y arriverez!

Christian

### **U11F2 : Castanet 18 / ASTRO 14**

Pendant le match contre Castanet, notre équipe a bien joué même si elle a perdu mais pas de beaucoup. Je me suis bien amusée parce qu'on a encore progressé et on ne s'est pas découragé sûrement parce qu'on s'est encouragé entre nous.

On sera meilleur les prochains matchs

Elisa (joueuse)

Nous étions dix pour ce déplacement à Castanet, Aya, Chahinez, Elisa, Issra, Neyo en opposition 2, et Gabrielle, Héloïse, Ilyana, Lala, Sidonie en opposition 1. Depuis le début de la phase championnat, c'est la rencontre la plus équilibrée que nous avons jouée. Les deux équipes ont livré deux types de basket assez identiques : défense stricte (souvent à la limite de la faute des deux côtés), contre-attaque menée seul en dribble. Assurément nous avons gagné en combativité et agressivité (dans le bon sens du terme) sur ce match par rapport aux précédents. A plusieurs reprises, cela a payé et nous avons récupéré un nombre conséquent de balles grâce à une défense solide qui se met en place rapidement. C'est dans ce secteur que j'ai vu les plus belles actions de notre côté. En attaque, notre jeu reste encore trop brouillon et pas assez aéré. D'autre part, peut-être par manque de confiance en soit, les passes sont faites avec trop d'empressement et sont trop approximatives. Du coup, nous perdons aussi pas mal de balles. Pour finir, je crois que la véritable différence entre les deux équipes s'est jouée sur la constance. Nous accusons encore trop de baisses de régimes en défense (surtout en deuxième mi-temps et dans les deux oppositions) permettant à notre adversaire de facilement prendre le large et de gagner des quart-temps.

Cependant, en l'espace de trois matchs, je trouve que ce groupe a bien progressé et je reste optimiste pour la suite. Je félicite les filles plus Neyo pour leur performance ce samedi. Allez les filles, plus qu'un quart temps supplémentaire à remporter pour gagner le droit de jouer les prolongations ! Certes, la victoire n'a pas encore été au rendez-vous ce week-end, mais vous vous en approchez ! Courage et détermination !

Emmanuel (coach)

### **SG2 : Castanet 75 / ASTRO 74**

On démarre le match avec 45 minutes de retard pour un match prévu à 21h00 ! Problème de PC ... pour au final utiliser la bonne vieille feuille papier. Pour ce match, nous sommes privés de 3 joueurs majeurs. Les deux équipes se tiennent au coude-à-coude au niveau du score. L'adresse à 3 pts est clairement de leur côté (et pas du notre !!!). Égalité à la fin du temps réglementaire. On part pour une prolongation. A la dernière seconde encore égalité parfaite ! Et là ... coup de sifflet (bof ... bof ... de l'arbitre. il était déjà minuit, sans doute il ne voulait pas rentrer trop tard ...). Faute, lancers francs et l'adversaire gagne d'un point !

Cyril

### **U15M1 : ASTRO 32 / St-Gaudens 37**

Bonjour, je m'appelle Julien, je suis le capitaine de l'équipe U15 M1.

Ce week-end nous avons joué contre l'équipe de St-Gaudens.

Nous entamons très mal le match et nous nous retrouvons très vite à -10 à quelques minutes de la mi-temps. En cause, un gros manque d'efficacité défensive et d'envie.

En début de seconde mi-temps nous parvenons à passer devant et nous savons que le match sera serré jusqu'au bout, l'adresse nous fait défaut et nous nous inclinons de 5 points sur un match que nous devons gagner.

Si nous sommes plus réalistes en attaque et si nous mettons plus d'envie nous sommes capables de bien mieux...

Julien

L'équipe qui voulait le plus la victoire à gagner. Dommage que l'envie n'ait pas été de notre côté.

La citation de la semaine : "Pour les rebonds il n'existe pas une technique. Il faut juste prendre cette maudite balle!"

Charles Barkley

Antoine

## **SG1 : ASTRO 80 / Labège 66**

Score par quart temps : 18-16 / 15-10 / 22-17 / 25-23.

Ce fut un match où nous n'avons jamais été réellement en grand danger sans jamais avoir été réellement sereins non plus ...

L'accueil d'une équipe mal classée n'est jamais évidente à gérer d'autant plus quand manquent à l'appel quelques cadres de l'équipe ! Heureusement d'autres ont pris leurs responsabilités, à commencer par Rodrigue (6 points), encore cadet, qui faisait là son 2ème match avec nous ... la relève est assurée !

Merci à Anthony d'avoir arbitré ce match en l'absence d'arbitres officiels désignés, tous en formation.

Mickael

Appel aux parents, supporters, joueurs, coachs ... je manque de photos pour illustrer l'Astrobulle et le site Internet .... N'hésitez pas à m'envoyer vos plus beaux clichés à [astrobulle@astrobasket.net](mailto:astrobulle@astrobasket.net)

## Rubrique technique : Paul décortique le code de jeu

Présentation par Mickael : Paul est le plus jeune de nos arbitres officiels et je n'ai pas pu résister au plaisir de vous livrer, à son insu, une photo de lui, il y a déjà quelques années ... en attendant d'en avoir une plus récente !

Il est, cette saison, très actif au club, d'abord comme joueur de l'équipe U17M1, mais aussi et surtout il est notre plus jeune dirigeant, notamment responsable de l'école d'arbitrage (formation interne de jeunes arbitres) et également en charge de la désignation des arbitres pour les matchs de jeunes à domicile le samedi.

Je lui ai demandé de régulièrement nous proposer ses explications et analyses des règles qui régissent notre sport ... ce qu'il a naturellement accepté !

Il a choisi la règle du « retour en zone » pour cette première intervention.



### Article 30.2 du règlement

"Une équipe qui contrôle un ballon vivant dans sa zone avant ne doit pas le ramener illégalement dans sa zone arrière"

#### Pour commencer

Afin de comprendre cette règle et de la maîtriser, il est nécessaire de définir ce qu'est la zone avant et ce qu'est la zone arrière. Des subtilités sont à prendre en compte.

La zone avant est l'ensemble du demi-terrain vers laquelle une équipe doit marquer. Les quatre lignes la délimitant sont NE font PAS partie de la zone avant.

La zone arrière constitue l'autre demi-terrain. Cependant, **la ligne médiane fait partie de la zone arrière !**

Un retour en zone est donc le passage du ballon contrôlé par une équipe de sa zone avant à sa zone arrière.

La zone avant d'une équipe est donc la zone arrière de l'autre et vice-versa. (sauf la ligne médiane)



#### Pour en savoir plus

Le ballon est considéré comme étant en zone avant uniquement si un joueur le contrôlant est lui-même en zone avant.

Pour qu'un joueur soit en zone avant, il est nécessaire que ses **deux appuis ET le ballon** aient passé la ligne médiane.

C'est à dire que si un joueur a un seul pied en zone avant ou qu'il a les deux pieds mais qu'il dribble toujours en zone arrière, il est autorisé à revenir complètement dans sa zone arrière.

Règle spéciale : lors d'une interception, si le ballon est contrôlé par l'équipe A en zone avant et qu'un joueur de l'équipe B chasse le ballon en zone arrière de l'équipe A, alors un joueur A est autorisé à récupérer le ballon dans sa zone arrière sans qu'il soit sanctionné d'un retour en zone.

#### Pour les arbitres

Petit moyen mnémotechnique afin de savoir s'il y a retour en zone ou non:

**Contrôlé (en zone avant), touché (en zone avant), retouché (en zone arrière)**/ si ces trois actions sont effectuées à la suite par une seule et même équipe, alors il y a retour en zone.

**Paul**

## Le programme des prochains matchs de l'ASTRO BC

Date	ASTRO TMABC	Adversaires	Heure match	Gymnase	Adresse
Ven 05/02	SF3	Lardenne	20h30	Soncourt	46, che Cassaing 31500 TLSE
Sam 06/02	U9 sam	St-Jory-Pibrac-TOAC-Merville	accueil 13h00		av. Segusino à ST-JORY
	U11M1	OTB 1	9h30	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11M2	Aussonne 1	13h00	P Denis	Place Jean Jaures à AUSSONNE
	U11F1	Colomiers	14h30	Piquemal	15 r Alfred de Vigny à COLOMIERS
	U11F2	Lardenne	11h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13M1	Colomiers 2	13h00	Piquemal	15 r Alfred de Vigny à COLOMIERS
	U13M2	Cornebarrieu 2	13h00		Che des Ambrits à CORNEBARRIEU
	U13F1	OTB	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F2	Fenouillet	13h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M1	St-Lys	16h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M2	Casselardit	16h00	La Cépière	rte de Saint-Simon à TLSE
	U15F1	Verfeil/Lavaur	16h30	F Dayde	Place Marcel Bergé à VERFEIL
	U15F2	Fenouillet	14h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M1	Castanet	14h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M2	TBC	14h00	Léo Lagrange	à TLSE
	U20F	Vacquiers	18h00	Salle omnisport	Route de Villaudric à BOULOC
	SG2	BLAC 2	20h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
Dim 07/02	U9 dim	Bessièeres - Aussonne	accueil 10h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF2	Launaguet	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF1	Rouergue	13h00	Mazel	Che de l'Auterne à RODEZ
	SG1	Vacquiers 2	15h30	R. Gary	Rue du Parc à VACQUIERS

### En détails à domicile :

#### Vendredi 05/02

- A **Soncourt** à 20h30 : Match des **SF3**.

#### Samedi 06/02

- A **Arnauné** à partir de 9h30 : Match des **U11M1** suivi de celui des **U11F2**.
- Au **collège Lautrec** de 11h à 12h30 : Entraînement des **U7**.
- Au **collège Lautrec** à partir de 13h : Matchs des **U13F2** suivi de celui des **U15F2**.
- Au **lycée Lautrec** à partir de 13h : Matchs des **U13F1**, des **U17M1**, des **U15M1** et des **SG2** à 20h30.

#### Dimanche 07/02

- Au **lycée Lautrec** à partir de 10h : Plateau **U9** (pas d'entraînement le samedi matin)
- Au **lycée Lautrec** à 15h30 : Match des **SF2**.

**Prochain Astrobulle le mercredi 10/02/2016**

Toutes les infos sur [www.astrobasket.net](http://www.astrobasket.net)