

ASTROBULLE

épisode 13
26/11/2014



ASTRO Basket Club

Siège : 42 av. Frédéric Estèbe

Gymnase : 26 impasse Barthe

31200 TOULOUSE

Pour recevoir cette gazette directement dans votre messagerie tous les mercredis, écrivez-nous et pensez à déclarer l'adresse mail astrobulle@astrobasket.net comme fiable dans votre anti-spam !

L'édito du Président :

L'occasion de m'effacer et de laisser la place à d'autres. Un article très intéressant de Cathy sur les OTM à qui je rend hommage en passant.

Pierre

L'édito du Directeur Sportif

Bilan comptable du week-end : 11 victoires pour 8 défaites.

La semaine dernière il était question de records ... en voici un qui sera très difficile à battre : nos U11F viennent de gagner leurs 15 derniers matchs (série en cours !). En effet, elles ont remporté leurs 10 dernières rencontres de la saison dernière et sont toujours invaincues cette saison après 5 oppositions ... respect ! Souhaitons-leur que cette série se poursuive le plus longtemps possible. Aussi quoi de plus naturel que de retrouver deux des protagonistes de cette équipe pour le « 1c1 de l'Astrobulle » (voir plus bas) !

Autre équipe dont les résultats sont flamboyants depuis le début de saison : nos SF1. Avec 6 victoires pour 1 seule défaite elles font partie des 3 équipes de tête de leur championnat régional et justement, ce dimanche, c'est une de leurs 2 concurrentes directes qui se présente au gymnase Lautrec ... l'occasion est excellente pour venir les encourager ... les jeunes auront ainsi le plaisir de voir évoluer leurs coachs (elles sont 7 dans cette équipe à s'occuper d'une équipe).

Du côté des choses moins satisfaisantes : le retard systématique pris dans le déroulement des matchs du samedi après-midi (pour samedi dernier on a décroché le pompon au lycée avec plus d'1h30 de retard cumulé sur 3 matchs !) ... J'attends de nos coachs une bien meilleure organisation lors des préparatifs administratifs de leurs matchs et pour les joueurs davantage de ponctualité (les adversaires sont très régulièrement tous en tenue alors que nos joueurs ne sont pas encore tous arrivés au gymnase ... même en SG1 !).

Beaucoup d'équipes au repos ce week-end ... venez donc aider à l'organisation des quelques matchs à domicile, dont le plateau U9 de dimanche matin ... ambiance garantie !

Mickael

Un rôle pour chacun, comme sur le terrain ...

Un arbitre, on voit à peu près ce que c'est. Mais un OTM, c'est quoi ? Et puis, sait-on vraiment quel est le rôle de chacun ?

Un OTM est un Officiel de Table de Marque : Il y a le chronométreur, le marqueur, et le chronométreur des tirs (ou 24 secondes), ce dernier n'est obligatoire que pour les matchs en championnat de France.

Les arbitres de la rencontre ont pour rôle de faire respecter les règles qui régissent le basket-ball. Ils travaillent en équipe avec les OTM et le responsable d'organisation. Ce dernier a pour rôle l'accueil des équipes, des arbitres et OTM. Il s'occupe de tout ce qui entoure le match (public, logistique...) en dehors du déroulement du jeu dont la responsabilité est aux arbitres.

Ces officiels œuvrent ensemble pour que chaque match puisse se dérouler dans les meilleures conditions possibles et dans le respect des règles de la FFBB.

A l'ASTRO ...

Nous avons la chance d'avoir des arbitres compétents et motivés : certains sont, ou ont été officiels et d'autres sont en formation. Tous sont aussi joueurs et/ou entraîneurs. Ils sifflent tous bénévolement le samedi dans nos gymnases, et méritent le plus grand respect de chacun pour cet investissement !

Nos poussins découvrent l'arbitrage, via le "JAP : je Joue, j'Arbitre, je Participe" le samedi matin avec leurs entraîneurs.

Chaque semaine, nous faisons au mieux pour couvrir chaque match en fonction des disponibilités de nos arbitres et jusqu'à présent tous nos matchs ont pu être couverts.

Côte table de marque, nous sommes quelques-uns à officier depuis quelques années et de nouveaux parents et jeunes s'investissent aussi sur les tables : c'est très encourageant !

L'arrivée de l'E-Marque a créé quelques inquiétudes : mais en se formant nos OTM se sont appropriés le logiciel. Nous avons démarré la saison avec l'E-Marque seulement sur les équipes pour lesquelles c'était obligatoire, mais devant le succès du logiciel nous élargissons cette pratique progressivement sur toutes nos équipes, des séniors aux U13 pour les matchs à domicile.

Il me semble que vu depuis le public "tout roule" ! Cependant, le bon déroulement des matchs à domicile reposent sur quelques bénévoles : arbitres, OTM, parents et dirigeants... Nous serions ravis d'accueillir de nouvelles bonnes volontés : à l'arbitrage, à la table, à l'accueil... chacun peut participer à la vie du club, en fonction de ce qu'il sait faire et de ses disponibilités. N'hésitez pas à venir vers nous : nous pouvons accompagner chaque initiative et former si besoin...

Retour sur les derniers week-ends ...

Comme cette rubrique est nouvelle, je ne reviens que sur les 2 derniers, pas tout le début de saison...

- **Samedi 15/11** : Arbitres au lycée → Cédric et Zaïdou (match U13M1), Cédric (U17F) et deux U17F Mathilde et Emma ont officié pour la première fois sur les U15M1. Au collège → Rachel (U13F2), Lucie (U15M2) et Kilian (U17M2).

Un arbitre a eu une attitude absolument inacceptable, que j'espère ne plus jamais revoir : le premier arbitre étant plus expérimenté est censé encourager et soutenir le second arbitre lorsque celui-ci est en formation. Or sur un match, j'ai assisté à un véritable lynchage verbal, du premier sur le second (qui n'est pas un novice), sous les yeux des joueurs, des coachs, des OTM et d'un public nombreux ! Je ne citerais pas les personnes concernées, mais je veux juste rappeler que nous sommes tous bénévoles et qu'une telle attitude est néfaste pour le club, pour les arbitres et perturbante pour tous !

- **Samedi 22/11** : au lycée → Julie et Rachel sur les matchs U13M1 et U17M1, Paul et Yannis sur les U15F1. Au collège → Pierre sur les U13F1 puis les U17M2 et Marc sur les U15F2.
2 bonnes surprises : la venue de Julie (SF) qui nous a fait le plaisir de ressortir sa tenue d'arbitre officiel et celle de Yannis (U17M1) qui s'est très bien débrouillé ! Et un bémol pour les U17M2 qui ont préféré laisser leur coach arbitrer le match des U15F2 plutôt que de se risquer à prendre un sifflet, dommage... C'est toujours une bonne expérience à prendre !

Cathy

Les derniers résultats

Date	Equipe	Niveau / Poule	Domicile	Visiteurs	Résultats
Ven 21/11	SF3	D3 / C	ASTRO 3	Caraman 2	Victoire 47-44
Sam 22/11	U11M3	Poule K	ASTRO 3	TBC 2	Victoire 6-1
	U11F	Poule A	ASTRO	Colomiers	Victoire 6-2
	U11M2	Poule J	Merville	ASTRO 2	Défaite 7-5
	U11M1	Poule B	Tropik	ASTRO 1	Défaite 6-2
	U13M1	Niv 1 / B	ASTRO 1	Vallon	Victoire 35-27
	U13M2	Niv 3 / E	Casselardit	ASTRO 2	Victoire 10-55
	U13F1	Top 16 / B	TMABC 1	Auch	Défaite 29-44
	U15M1	Niv 2 / A	Lézat	ASTRO 1	Défaite 59-24
	U15M2	Niv 3 / C	Pibrac	ASTRO 2	Victoire 41-53
	U15F1	Région Q2	TMABC 1	Vacquiers	Victoire 56-41
	U15F2	Niv 3 / A	TMABC 2	Pibrac	Défaite 28-62
	U17M1	Niv 2 / B	ASTRO 1	TCMS 2	Victoire 109-31
	U17M2	Niv 3 / A	ASTRO 2	Salies du Salat	Défaite 45-108
	U17F	Top 10	Pamiers	TMABC	Victoire 45-60
	SG1	D1	ASTRO 1	TCMS 2	Victoire 78-58
Dim 23/11	SF2	D1	Cugnaux 2	TMABC 2	Défaite 71-47
	SF1	R2 / A	Barran	TMABC 1	Victoire 59-63
	SG2	D2 / B	ASTRO 2	Tournefeuille 2	Défaite 54-61

Les commentaires de match

U11F : ASTRO 6 / Colomiers 2

Opposition 2 : gagnée 30-0, Opposition 1 : gagnée 26-14.

Encore une victoire solide pour nos Poussines, remportée à nouveau sur une belle performance collective en défense, en contre-attaque et au rebond. Match plutôt facile pour notre opposition 2 (Luna, Lola, Lily, Lou, Noah) où Lily se montre extrêmement efficace au rebond offensif et sous le panier adverse (22 points!). L'opposition 1 (Juliette, Mila, Achille, Julia, Noée) a un peu plus d'opposition, grâce à une très bonne joueuse de Colomiers qui marquera 12 de leur 14 points, mais une fois que notre défense la maîtrise, on commence à se créer les opportunités pour passer devant et garder notre adversaire à distance. Cela dit, le match a aussi montré qu'on a toujours beaucoup de choses à améliorer, à commencer par des placements défensifs parfois un peu hasardeux, et un manque de réussite au tir qui reste important.

Merci aux parents pour leur soutien, à Geoffrey et Pierre pour l'arbitrage, à Achille d'avoir cédé sa place au match précédent à Caroline et d'être venu jouer avec nous, et aux mamans de Lola et Lily pour un goûter délicieux!

Christian

U13M1 : ASTRO 35 / Vallon 27

Encore un match passionnant, avec des défis tout le long, des défis personnels et collectifs... des rebondissements... bref du sport ! Merci à l'équipe de Vallon que nous prenons un grand plaisir à affronter à chaque fois.

Encore une fois, c'est la défense qui nous sauve, puisqu'on compense nos terribles 26 ballons perdus par 28 interceptions et 23 rebonds défensifs. De gros chiffres pour nous ! Et qui montre une grosse envie et un esprit combattant qui fait plaisir à voir.

Le premier quart temps nous permet de créer une petite avance de 7 points, qui nous servira bien au 3ème quart temps, que nous perdons de... 7 points ! Le 2ème quart termine quasiment égalité 5-4, et ça sera serré du début à (quasiment) la fin du dernier quart temps, et il a fallu encore qu'on se fasse très peur (les deux équipes gravitant à 1 ou 2 points de différence), pour finalement se concentrer, rester focalisés et froids et mettre les quelques paniers importants à la fin.

Record battu pour la vitesse de remplacement des joueurs puisque Julien joue exactement 2 secondes dans le 4ème quart temps... le temps de faire sa 5ème faute !!

Bravo à tous les joueurs et leur implication, autant sur le terrain que près à la relève sur le banc. Vus les résultats des autres matchs, chaque samedi va nous demander autant d'engagement et sera aussi éprouvant que celui-là... pour, espérons-le, autant de plaisir à la fin !

David

Toutes les infos sur www.astrobasket.net

U15M2 : Pibrac 41 / ASTRO 53

Score par quart temps: 20-12 / 5-13 / 10-17 / 6-11.

Match plaisant pour l'écart minime entre les deux équipes, mais aussi pour les progrès défensifs de notre part (le travail reste quand même de mise !). Offensivement beaucoup de travail est à faire même s'il y a eu quelques actions bien construites. Félicitations à tous pour les efforts fournis et les progrès manifestes.

Petit couac, nous menions de 16 points à 2min de la fin et avons fait preuve d'un relâchement que je n'ai pas vraiment apprécié. Je ne manquerai pas de le rappeler mercredi.

Pierre

U15F1 : TMABC 56 / Vacquiers 41

Score par quart temps : 16-11 / 11-8 (mi-temps 27-19) / 16-12 / 13-10

Fautes concédées : 13 ; fautes subies 15 ; Lancers francs : 6/12

Une victoire tout de même méritée, avec les 4 ¼ tps gagnés. Mais que ce fut laborieux, l'équipe était sur courant alternatif avec quelques bonnes phases (trop rares) entrecoupées de longs passages à vide (particulièrement au deuxième ¼ tps) .

La défense n'a pas été assez rigoureuse, le jeu d'attaque trop peu inspiré et le tout accompagné de beaucoup de nervosité.

La victoire s'est construite sur les individualités et non sur le collectif, cela ne pourra suffire contre une équipe d'un calibre supérieur à notre adversaire du jour.

Faudra faire mieux dès le we prochain. Et même dès mercredi à l'entraînement !

Christian

SG1 : ASTRO 78 / TCMS 58

Score par quart temps : 17-14 / 25-16 / 23-14 / 13-14

Nous renouons avec la victoire et il était temps !!! Nous avons réussi à profiter de la venue d'un adversaire du bas de tableau pour nous relancer. Les "anciens" ont bien lancé le match avec un rapide 8-0. Puis les visiteurs profitent d'une baisse d'intensité défensive de notre part pour revenir dans la partie à la fin du 1er quart temps. Nous creusons un autre écart (sans être rejoints cette fois-ci) lors du 2ème quart temps où s'illustre notre "petit dernier" Benjamin en scorant 12 des 25 points de l'équipe. Mi-temps atteinte avec 12 points d'avance ... c'est un moindre mal car l'adverse n'a pas de gros moyens offensifs, si ce n'est quelques "bulldozers" qui nous bougent un peu au rebond ! Comme nous sommes encore fragiles mentalement, je crains malgré tout notre prestation en 2ème mi-temps ...

Heureusement nous nous détachons très vite dans le 3ème quart temps puisque le TCMS n'arrive pas à se défaire de notre pressing tout terrain, nous offrant beaucoup d'opportunités de marquer en contre-attaque. Il nous reste alors à gérer tant bien que mal le dernier quart temps.

Retenons qu'en limitant notre adversaire à une quinzaine de points par quart temps, nous nous laissons une marge d'erreur en attaque ! Mission accomplie cette fois-ci ! Au final tous les joueurs ont marqué pour cette victoire importante pour reprendre confiance dans cette période de convalescence !!!!

Mickael

U11M2 : Merville 7 / ASTRO 5

Opposition 2 : gagnée 4 – 27 ; Opposition 1 : perdue 21 – 14 ; Prolongation : perdue 6-0

Un match passionnant et avec du suspens où le jeu collectif a été omniprésent ! La victoire n'est pas au bout mais le beau jeu était là.

L'opposition 2 (Tom, Mathis, Victor, Auguste, Amin et Leo) a parfaitement commencé le match. Tous les joueurs ont mis à exécution le dicton scandé par Mathis en début de rencontre « on se démarque, on marque et on défend ». Gros pressing défensif, de nombreuses récupérations de balle et un très bon démarquage pour les remises en jeu nous ont permis de vite prendre l'avantage sur les 2 premiers ¼ temps (0-10 à la mi-temps). Par la suite le spectacle a ravi tout le public comme sur ce panier où toute l'équipe a touché le ballon (perdant complètement la défense adverse) afin de démarquer le joueur le mieux placé.

Pour l'opposition 1 (Raphaël, Jules, Matteo, Andréas, Medhy) le début de match fut plus difficile. Nos joueurs se sont bien démarqués sur les remises en jeu, la montée de la balle s'est bien passée mais les finitions ont été plus difficiles. Une équipe de Merville bien en place en défense et efficace sur contre-attaque avec notamment « un grand blond » vraiment très bon ! 14-5 à la mi-temps pour les locaux... Après la pause notre défense a été meilleure, et la réussite au shoot est un peu revenue. Cela nous a permis de faire jeu égal avec l'adversaire et même de remporter le dernier ¼ temps.

Grâce à la victoire de l'opposition 2 notre équipe a donc pu décrocher une prolongation de 2 min où tout était possible. La tension était à son comble pendant cet ultime temps de jeu mais le « grand blond » nous a « achevés » avec 2 paniers consécutifs très bien amenés par son équipe.

Même si la victoire n'est pas au bout (on ne peut pas gagner tous les week-ends...) le principal a été fait : une équipe de l'astro avec un super état esprit, un très bon jeu collectif, une très bonne ambiance et beaucoup de plaisir pris... y compris après le match, autour du gâteau au chocolat ou autres cookies maison (merci à nos hôtes !).

Nicolas

U15M1 : Lézat 59 / ASTRO 24

Un match qui a été difficile côté ASTRO, nous nous sommes trop laissés submerger par l'environnement et n'avons pas réussi à rentrer dans le match. Le dernier quart temps a été le plus appréciable à regarder. Malheureusement, la finition de nos tirs et le repli défensif n'étaient pas au rendez-vous ce qui nous a valu un grand nombre de pertes de balles. Ne restons pas sur cette défaite, mais apprenons plutôt de nos erreurs. Comme je le dis « nous avons tous le droit aux jours sains, et sur un terrain les joueurs ne peuvent pas toujours être au top de leur forme. Le tout, c'est de se serrer les coudes au match suivant ». Rebondissons les garçons ! J'y crois. N'oubliez pas, je vous fais confiance, alors faites-vous confiance entre vous ;)

Gwen

U11M3 : ASTRO 6 / TBC 1

Grâce à l'investissement matinal de Christian nous avons pu mettre 3 jeunes arbitres au JAP : Juliette, Julia et Achille.

Face à une équipe qui ne présentait que 6 joueurs, le match était gagné d'avance administrativement (il faut être minimum 8 !). Nous avons cependant joué pour du beurre l'opposition 2 qui était vainqueur par forfait. Seul problème, notre opposition 2 composée surtout de débutant(e)s - 3 joueurs pour qui c'était le premier match : Nelya, Enzo, Lino - a eu quelques difficultés, dépassée par la vitesse et nous avons pris un 33-0 mais les enfants ont su résister et montrer quelques actions collectives.

En opposition 1, c'est par la vitesse de Geoffrey (seul "ancien") et de Zadig"U9" que nous avons fait la dif. A noter que ce groupe a été collectif, a intégré le jeu rapide vers l'avant, que les principes de défense individuelle sont appliqués. Victoire 20-8.

C'est encore une surprise pour nous, quelques renforts M1 ou M2 et l'intégration de Zadig, devraient permettre à cette équipe de trouver quelques locomotives. Nous avons même 2 parents à la table ... seul couac le goûter oublié !!! Une belle photo et la victoire pour palier à cette erreur logistique.

Pierre

SF1 : Barran 59 / TMABC 63

Il y a des matchs dans la saison qui aident les équipes à grandir. Nul doute que celui de ce week end en faisait parti.

Dès le départ l'équipe locale démarrait parfaitement la rencontre et commençait la course en tête. Mais nos toulousains ne paniquaient pas et donnaient le change en faisant mieux bouger la balle et nous repassions devant +2 à 2 minutes de la fin. Malheureusement des erreurs d'inattention et de manque d'attitude dans les démarquages nous coutait cher puisque nous encaissions un 4-0 qui remettait les gersoises en tête (15-12).

Notre détermination nous permettait de limiter la casse en montant en pression défensive nos joueuses parvenaient non seulement à remonter notre mini retard mais de passer devant durant 4 minutes...avant finalement de retomber dans des fautes de déconcentration, de manque de rythme pour encaisser un 10-0 à la mi temps (34-29).

Au retour des vestiaires nos toulousains revenaient avec une envie de revanche. Bien conscientes d'être en dessous de leur réelle compétences nous parvenions doucement mais sûrement à revenir dans la partie et gagner le troisième quart temps (9-12).

S'en suivait un mano à mano suffoquant. 33e minute nous prenions l'avantage mais sans jamais arriver à semer nos adversaires du jour bien amenées par leur capitaine aussi bien dans la finition que dans la distribution de leur jeu.

36e minute et 10e fois dans le match que les équipes se retrouvaient à égalité! Et c'est à ce moment que notre secteur intérieur, jusque là bien contenu par la défense adverse se montrait pour passer devant.

Nous arrivions à maintenir notre avantage avec une défense solide et solidaire ainsi que des phases offensives mieux maîtrisées.

Dernière minutes très longues, avec une dernière possession de 6 secondes pour les gersoises qui n'avaient d'autres choix que d'envoyer une passe longue interceptée. VICTOIRE finale de +4!

Félicitation à mes joueuses qui ont grandi collectivement j'en suis sûr et qui petit à petit montre une force de caractère ainsi qu'une volonté de s'affirmer EN EQUIPE!

Une montagne se présente à nous dimanche mais avec cet état d'esprit, cette volonté de défendre fort et d'attaquer en équipe nul doute que l'on se donne une chance de gravir n'importe quel sommet qui se présentera cette saison! (désolé pour l'image alpine mais c'est de saison alors...). On sait ce qui nous reste à faire #Workhard #Playtogether

Pour conclure j'aimerais remercier Jacques (le papa de Clémence et Cécile) qui nous accompagne depuis le début de saison ainsi que la maman d'Elise qui n'a pas hésité à faire plus d'une heure et demi de voiture pour venir nous tenir la table alors même que sa fille ne jouait pas ce dimanche! C'est pour nous et pour des personnes comme cela que la notion de sport COLLECTIF prend tout son sens et donne l'envie de se dépasser! MERCI A VOUS!

Benjamin

U11M1 : Tropik 6 / ASTRO 2

L'opposition B était à notre portée mais nous n'avons pas su garder l'avance que nous avions. L'opposition A a été difficile à jouer étant donné le niveau en face. À travailler : le jeu collectif et les rebonds sous le panier. Mais malgré cela c'était un bon match avec beaucoup d'envie de jouer et continuer à progresser.

Rachel

U17M2 : ASTRO 45 / Salies du Salat 108

On joue aujourd'hui les 2èmes au classement alors que nous sommes 8èmes, c'est à dire les derniers de la poule. Le match commence sous de bonnes auspices, puisque nous maintenons un écart de moins de 5 points en fin de premier quart temps. Malgré la différence de physique et de basket, nous réussissons et ils ratent. Cependant, dès le deuxième quart temps, les choses changent : nos attaques se précipitent, on perd des ballons et nous n'arrivons pas à stopper leurs attaques rapides. Ils passent la barre des 50 points avant la fin de la mi temps. Lors de la deuxième mi temps, ils creusent encore plus l'écart. Nous sommes complètement submergés. Il y a une absence totale de lucidité de notre part, le ballon ne voyage plus en attaque, et nous attaquons à 1 vs 5 sans chercher d'autres solutions. Ils multiplient donc les attaques rapides sur nos ballons perdus précocement. Malgré le sursaut des dernières minutes et des attaques où le ballon et les joueurs circulent bien, nous n'empêchons pas la barre des 100 points d'être dépassée. Ce match a mis en évidence les problèmes techniques et les problèmes d'expérience de cette équipe. Mais au delà de ça, il y a un vrai problème de confiance : les joueurs ne se font pas confiance et ne jouent pas en équipe. Nous avons deux semaines pour préparer le prochain match et essayer de construire un esprit d'équipe qui n'exclut pas certains joueurs.

Marc

U13F1 : TMABC 29 / Auch 44

Je suis très déçu par ce match. Nous perdons largement face à un adversaire à notre portée. Nous avons joué sans envie ni intensité. Cette prestation ne reflète pas la qualité de cet effectif.

Dès les prochains entraînements, il faudra réagir, montrer envie et engagement. Il faudra gagner les prochains matchs avec la manière.

Antoine

U17M1 : ASTRO 109 / TCMS 31

- Le point de vue d'un joueur : "Je trouve que ce match nous a apporté beaucoup de choses positives. Malgré une équipe assez faible en face, nous avons su mettre de l'intensité ainsi que de la concentration dès le début du match. Avec un écart plus que large à la mi-temps, nous avons appris à rester sur cette voie et ne pas relâcher même si le match était joué. Je suis content car l'état d'esprit de l'équipe et resté très bon et que le problème de contestations envers les arbitres ont été réglés. Ce match nous a permis régler chacun des difficultés. C'est une voie à suivre pour progresser."
Valentin

- Le point de vue d'un parent spectateur : La nouvelle dynamique entrevue la semaine passée a été amplifiée ce week-end dernier comme en témoigne le score du match qui a enflé de quart temps en quart temps (27-4 / 60-8 / 86-21 / 109-31). Voilà un match contre l'équipe 2 du TCMS que nos garçons n'ont pas pris à la légère. Dès l'entame, ils ont montré une abnégation et une concentration de tous les instants, comme dans cette zone presse sur tout le terrain qui a fait déjouer l'adversaire. Et l'évolution du score est là pour témoigner combien ils ont respecté leurs adversaires du jour.

J'ai aimé ce collectif qui, sur le terrain, a montré toute sa force de caractère. J'ai aimé cette solidarité nouvelle qui se dégage du groupe et qui fait qu'aucun des équipiers n'est à sortir du lot même si certains (ils se reconnaîtront) apportent beaucoup plus qu'avant au collectif... J'ai aimé voir ce plaisir qu'ils prennent à jouer ensemble à 10 (bientôt 11) dans une rotation permanente sans que l'efficacité du groupe ne s'en ressente. Ces tapes dans les mains, ces torsos contre torsos pour se féliciter et s'encourager à la fois. Force est de reconnaître que coach Constant y est pour beaucoup dans ce nouvel état d'esprit, cette joie et cette humilité qui font de leur groupe le grand vainqueur de cette rencontre.

Je n'ai pas aimé à l'inverse l'attitude du coach du TCMS qui n'a pas fait honneur à son club formateur. Durant toute une mi-temps (heureusement il s'est calmé en seconde mi-temps), il n'a cessé de gesticuler, d'engueuler ses joueurs sans aucune psychologie, de les déconcentrer, en même temps qu'il mettait la pression sur les arbitres féminines pourtant excellentes. Mais son attitude a eu au moins le mérite de montrer a contrario les progrès de notre équipe. Gardez tous cet état d'esprit, cette générosité dans l'effort partagé car par ces temps d'austérité et de repli sur soi cela fait du bien. Merci !

- Le point de vue du coach : Un match à prendre comme point de référence pour notre attitude tant sur le terrain qu'à côté du terrain. Sur le terrain, si la différence de niveau était manifeste, les joueurs ne se sont point déconcentrés et ont toujours eu une attitude respectueuse envers leurs adversaires du jour. Ils ont essayé de s'appliquer jusqu'à la quasi fin du match. A reproduire aussi souvent que possible. Aux abords du terrain, une mention particulière à Rayan qui malgré sa suspension est venu soutenir ses coéquipiers. mention tout aussi particulière à Stanley et Rayan (oui, nommé à 2 reprises) qui n'ont manifesté aucune réminiscence lorsque le sort s'est acharné sur leur envie de jouer par le biais de la fédé (on va dire ça comme ça) pour Stanley, et de la table (chose rare tant le niveau de ceux qui étaient à la table n'est plus à démontrer) pour Rayan.

Puissions-nous reproduire la même chose face à tous les adversaires à venir!

Constant

SF2 : Cugnaux 71 / TMABC 47

Pas grand chose à retenir de ce match. Une entame catastrophique (27-10) sans envie, sans agressivité qui ruine nos chances pour ce match-là. Avec, une fois n'est pas coutume, un état d'esprit assez médiocre, surtout sur le banc. J'espère que cela ne se renouvellera pas et que nous pourrons inverser la tendance actuelle au plus vite...

Joan

SF3 : ASTRO 47 / Caraman 44

Score par quart temps : 14-20 / 9-2 / 16-13 / 8-9

Caraman a imposé son jeu d'entrée grâce à la fraîcheur de son cinq qui trouvait les solutions face à notre défense individuelle gentille, et des contre-attaques bien menées.

Une défense en boîte fut nécessaire pour limiter la domination d'une joueuse intérieure dominante (23 pts). Caraman ne sut s'adapter sur ce 2ème 1/4tps. Ce qui permit de reprendre l'avantage 23-22 à la pause.

La solution trouvée, nous avons joué la deuxième mi-temps sur cette base en faisant tourner notre banc. Ce fut difficile, car si du côté de Caraman seulement 3 joueuses ont marqué, de notre côté 4 joueuses seulement ont scoré - Stéphanie 15, Isabel 14, Noushka 11, Valerie 6. L'adresse n'était pas au rendez-vous, problème de confiance, de pression car Caraman a joué à 6 et jamais baissé la garde.

Il faudra être adroites au match retour pour passer l'obstacle.

La fin des matchs aller s'annonce difficile car nous allons rencontrer de très fortes oppositions sur 2 des 3 prochains matchs.

Pierre

U15F2 : TMABC 28 / Pibrac 62

Score par quart temps : 08-17 / 02-14 / 06-11 / 12-20

Prises de vitesse, les notes ne purent à aucun moment rivaliser, avec une équipe de Pibrac agressive, sanctionnant tout manque défensif et maîtrisant ses tirs en course.

Un renfort appréciable de Camille 8pts et Nina 6pts U13F1 utilisées avec modération et qui ont montré la voie à leur aînées. Dure leçon.

Pierre

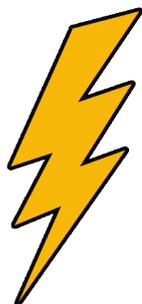
Le 1 contre 1 de l'Astrobulle

Les photos et les réponses vous sont livrées telles que proposées par les protagonistes, pas de censure !
Cette semaine un classique : une joueuse défie, sans le savoir, son coach, qui ne le sait pas non plus !

Juliette



contre



Christian



1^{er} quart temps → Nom, âge et fonctions au club ?

<ul style="list-style-type: none"> - Fauque - 10 ans - Joueuse U11F1 (la n° 9) 	<ul style="list-style-type: none"> - Hellwig (<i>ndlr</i> : il est Allemand !) - 38 ans (<i>ndlr</i> : 21 sur la photo ci-dessus - dernière licence de joueur !) - Coach des U11F1 et parfois des U9, papa de 2 joueuses, joueur en loisir. Dans une vie précédente, j'ai été joueur, arbitre et coach en Suisse et pendant une année en Amérique.
---	---

2^{ème} quart temps → Objectif(s) de cette saison ?

<p>Perso : m'améliorer au tir Collectif : continuer la série de victoires puisque nous sommes invaincues depuis le début de la saison ! (<i>ndlr</i> : depuis 15 matchs consécutifs si on compte également la fin de saison dernière !!!)</p>	<p>M'amuser à voir nos jeunes basketteurs grandir ! Retrouver mon shoot et marquer deux lancers francs d'affilée pour la première fois en 16 ans.</p>
---	---

3^{ème} quart temps → à l'ASTRO depuis quand ? un bon souvenir ? un moins bon ?

<ul style="list-style-type: none"> - depuis 2012. - pratiquement que des bons souvenirs. - tous les matchs perdus de septembre à Noël 2013. 	<ul style="list-style-type: none"> - Automne 2012 - Il y en a plein ! Par exemple, un match contre Cugnax l'année dernière. On avait perdu le match mais gagné la satisfaction d'avoir absolument tout donné, et on sentait à ce moment-là que les résultats allaient venir... - On tend à oublier... Malheureusement je n'ai pas beaucoup de patience pour des gens qui ne font pas leur boulot (y compris les arbitres...), des joueurs qui gâchent leur talent, ou des individualités qui ne se mettent pas au service de leur équipe et laissent le sale boulot aux autres.
--	--

4^{ème} quart temps → Basketteur modèle ? Equipe préférée ? Autres passions ? Sportif et équipe préférés ?

<ul style="list-style-type: none"> - Tony Parker - Ben l'ASTRO évidemment ! - Les activités artistiques et manuelles - Je n'en ai pas spécialement 	<ul style="list-style-type: none"> - Tim Duncan m'impressionne. Il a mon âge, et chaque année il joue encore mieux ! A titre personnel, mon coach en Amérique qui m'avait appris une chose ou deux sur le coaching, par exemple que les matchs se gagnent en défense... n'est-ce pas, les filles ? - ASTRO Poussines bien sûr ! - Ma famille, mon travail (oui, il y a des gens comme ça...), la montagne (en été), les sports en général. - Comme athlète individuel, Roger Federer. Un champion de grande classe ! Comme collectif, l'équipe de foot allemande cet été faisait plaisir à voir (désolé de retourner le couteau dans la plaie...).
--	--

Prolongation → Un dernier message à faire passer ?

<p>Bon rétablissement à Adela (<i>ndlr</i> : joueuse U11F1 qui enchaîne un bras cassé derrière une entorse de la cheville !) et sinon ? J'aime le basket, j'aime l'ASTRO !</p>	<p>Suivez vos passions, ne faites pas les choses à moitié, permettez-vous de rêver, et le basket pourra vous ouvrir des portes dans le monde entier. Pour conclure, un petit dicton venant d'Amérique: There is no "I" in "TEAM" (il n'y a pas de "moi" dans "équipe").</p>
--	---

Notre verdict → la spontanéité de notre plus jeune participante à ce jour a donné du fil à retordre à son coach qui se voyait gagner le match facilement, alors qu'il ne s'impose que de justesse grâce à la maîtrise du temps de parole ... (et à la fin ce sont les allemands qui gagnent aurait dit l'autre !!!)

Le programme pour ce week-end

Les coachs ou Parents Responsables d'Equipe (P.R.E.) déterminent les horaires des rendez-vous...

Date	Equipe	Niveau / Poule	Heure match	Domicile	Visiteurs	Gymnase	Adresse
Sam 29/11	U9	Plateau 3	accueil 13h30	Ramonville 1	ASTRO 1 et Blagnac 1	Karben	RAMONVILLE
	U11M2	Poule J	9h30	ASTRO 2	Bruguières 2	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11M1	Poule B	11h00	ASTRO 1	St-Orens 1		
	U11M3	Poule K	16h00	O.T.B. 3	ASTRO 3	Cantelauze	Ch de Cantelauze à FONSORBES
	U11F	Poule A	12h30	O.T.B. 1	ASTRO	J Verne	6 av Montaigne à PLAISANCE
	U15F1	Région Q2	14h00	St-Orens	TMABC 1	Lycée Riquet	2 av du lycée à ST-ORENS
	U17M1	Niv 2 / B	13h00	Launaguet	ASTRO 1	La Palanque	Ch de la Palanque à LAUNAGUET
	U17F	Top 10	14h30	TMABC	Cornebarrieu	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SG1	D1	21h00	Frouzins	ASTRO 1		FROUZINS
Dim 30/11	U9	Plateau 3	accueil 9h30	ASTRO 2 et 3	Aussonne 2 - NET'S 1	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF3	D3 / C	14h30	Aussonne	ASTRO 3		AUSSONNE
	SF2	D1	15h30	Pibrac	TMABC 2		PIBRAC
	SF1	R2 / A	15h30	TMABC 1	Eaunes	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SG2	D2 / B	15h30	Blagnac	ASTRO 2		BLAGNAC

Quelques infos complémentaires

Samedi 29/11

- **Pas d'entraînement U9 le matin** (remplacé par le plateau à Ramonville à 13h30 ou à domicile dimanche matin ... inscription obligatoire jusqu'à vendredi midi auprès de Mickael par mail sportif@astrobasket.net ou directement à la fin de l'entraînement de mercredi (ou mardi auprès de Stéphane).
- De 10h à 12h30 au gymnase du lycée Lautrec : rendez-vous pour les **U13M1** (match amical ou centre de perfectionnement animé par David ... la décision sera communiquée directement aux intéressés d'ici samedi !).
- De 11h à 12h30 au gymnase du collège Lautrec : entraînement habituel des **U7**

Dimanche 30/11 :

- Plateau **U9** au gymnase du lycée Lautrec à partir de 9h30. Toutes les bonnes volontés seront les bienvenues pour aider à l'organisation.
- A 15h30 match **SF1** : la 1^{ère} place est en jeu entre 2 des 3 co-leaders du championnat !!!

Dress-code = tous en marine et rose !

Les photos des gymnases

Les U11M3 samedi 22/11 à Arnauné

Autour du coach Pierre → Debouts = Hugo, Lino, Enzo, Dimitri, Kevin, Jonathan, Mattéo
Accroupis = Zadig, Caroline, Mayliss, Nelia





TMB
TOULOUSE MÉTROPOLE BASKET

Chers licenciés,

L'équipe pro du TMB joue son prochain match face au nouveau promu de LFB ce week-end :

TMB/CALAIS

Ce dimanche 30 novembre à 15h30

Au Petit Palais des Sports

Match en lever de rideau à 12h30 : les U15 Elite du TMB face à Anglet

De nombreuses animations vous sont réservées :
danseurs, pompoms girls et l'habituel panier à... 1300€!

Cette rencontre est importante pour le TMB et les joueuses ont besoin de tout votre soutien !

Vous disposez comme à chaque match de vos **3 places offertes**.
Il vous suffit de rentrer votre numéro de licence dans la billetterie en ligne du TMB au lien ci-dessous :

Réservez votre place ici !

[Cliquer ici](#)

Nous comptons sur vous !

Sportivement,
L'équipe du TMB



Retrouvez nous sur

www.tmb-basket.com

© 2013 TMB, tous droits réservés. Droit de l'informatique, Internet et télécoms

Infos diverses venues d'ailleurs !



Communiqué de presse UGAP Basket – Lundi 17 novembre 2014

"No Limit" avec Céline Dumerc

Un centre d'entraînement de basketball dans la Drôme en juillet 2015.

En présence de Nathalie Nieson (Député Maire de Bourg de Péage), de Didier Guillaume (Sénateur et président du conseil général de la Drôme), de Dominique Bailly (Sénateur du Nord et Maire d'Orchies), de Jean Pierre Siutat (président de la FFBB et vice-président du CNOSEF); Didier Servant et Virginie Nicaise ont présenté, le projet construit en étroite collaboration avec une des plus grandes sportives françaises.

Bourg de Péage sera le théâtre d'un événement Hors Normes, un camp "spécial meneuse" qui se déroulera du 5 au 9 juillet 2015 à Bourg-de-Péage, 100% féminin destiné aux catégories U13 U15 U17 U20, dirigé par Céline Dumerc.

Une condition : être meneuse ou vouloir le devenir.

Ce premier rendez-vous exceptionnel, est organisé par l'UGAP Basket Bourg de Péage représenté par son président Jacky Sage en collaboration avec Céline Dumerc.

L'objectif est simple; construire les coulisses du haut niveau avec des joueuses internationales et un staff expérimenté qui sera dévoilé ultérieurement. Le staff médical sera renforcé par la présence d'un ostéopathe, avec une unité de récupération.

Des joueuses internationales compléteront le staff technique

Anael Lardy (Montpellier) doublure de Céline Dumerc en équipe de France, **Sylvie Gruszynski** (Tarbes) et **Bintou Dieme Marisy** (Lyon Basket Féminin) seront présentes et assureront une proximité avec les jeunes joueuses.

Le programme sera novateur, avec des programmes techniques spécifiques, des approches pouvant valoriser le leadership ou sensibiliser les jeunes à l'utilisation de l'anglais dans le sport.

Un objectif à J-230, parler basket féminin, valoriser le sport féminin. 2015 va être une année exceptionnelle pour le basket français, Bourg de Péage va s'associer à la vague tricolore.

Bourg de Péage souhaite écrire une histoire, marquer les esprits, innover par l'exception.

Inscriptions à partir du 1er décembre.

Contacts:

Mail: campcelinedumerc@gmail.com

Web : www.campcelinedumerc.com

Tel : 06 51 26 93 37

A mercredi prochain ...

Toutes les infos sur www.astrobasket.net