

ASTROBULLE

épisode 5

30/09/2015



ASTRO Basket Club

Siège : 42 av. Frédéric Estèbe

Gymnase : 26 impasse Barthe

31200 TOULOUSE

L'édito du Président

C'est parti !

Après ce 1er W.E. de brassage de jeunes, et de démarrage de l'école de basket, nous allons assister à un W.E. plein avec 22 équipes sur les terrains ! Sacré chantier ! Les matchs sont programmés.

Coté licences c'est globalement bon mais on met un carton rouge à nos SF2, coté table de marque nous passons tous à l'e-marque. Cathy va et doit assurer des formations prochainement. Coté arbitrage nos officiels et notre école d'arbitrage seront à l'œuvre. Bref **excitation à tous les étages**, du Vendredi soir au Dimanche 18h00.

Ne perdons pas de vue l'essentiel. Nous faisons du sport amateur. Sur le terrain donnons tout, pour pouvoir sortir la tête haute. Après le résultat c'est autre chose. Il serait acquis nos rencontres n'auraient pas beaucoup d'intérêt.

Respectons nos partenaires, les officiels, et progressons tous ensemble. Nos gymnases doivent être des lieux de spectacle et convivialité pendant nos week-ends. Les tensions ne doivent être que le fait du suspense et non d'incidents. Restons chacun à notre place et nous devrions passer une très belle saison car coté encadrement et effectif ça devrait le faire.

Nous aurons à **intégrer** comme chaque année un tiers d'adhérents soit environ 130 pratiquants et leur famille et nous comptons sur les anciens pour **accueillir** et mettre à l'aise les nouveaux arrivants.

A bientôt sur les terrains !

Pierre

L'édito du Directeur Sportif

Les premiers résultats des brassages chez les jeunes sont tombés ... plutôt bons dans l'ensemble (12 victoires et 6 défaites)... mais l'essentiel est que ces résultats correspondent réellement à la hiérarchie entre les équipes ... si tout le monde joue le jeu, les championnats composés après Toussaint seront homogènes et d'autant plus passionnants !

Nos 5 équipes 1 de jeunes, les plus compétitives à ce jour, ont fait honneur à leur rang avec 8 victoires pour 2 défaites logiques.

Pour les équipes 2, qui accueillent le plus souvent les débutants, il n'y a pas à rougir ... certains ont même réussi à gagner leur premier match.

Chez les U11, la principale statistique à regarder est le taux de participation ... et pour samedi dernier ce fut presque un score historique (voir l'article de Christian à ce sujet).

La 2^{ème} journée arrive déjà ... ce sera plus dur pour ceux qui ont gagné et plus abordable pour ceux qui ont perdu samedi dernier ... c'est le principe des brassages !

Le week-end qui arrive marquera aussi l'entrée en piste de nos 5 équipes seniors, de nos U20F (nouveau club !) et de nos jeunes U9.

Nos SF1 découvriront donc le niveau Régional 1 et feront tout pour s'y maintenir tandis que les 4 autres équipes seniors sont armées (sur le papier !) pour jouer le haut du tableau de leurs championnats respectifs ... à eux d'en faire une réalité ... à vous de venir les soutenir !

Pour les U20F ce sera la grande découverte. Equipe engagée en division 1 régionale, avec des filles éparpillées aux entraînements car de niveau très hétérogène ... nous comptons sur Elodie pour gérer tout ça !

Enfin il y aura aussi les grands débuts des mini-poussins (U9), soit samedi à Pibrac, soit dimanche matin à domicile ... venez nombreux les supporter, ça vaut le coup d'œil !!!

Mickael

La nouvelle vie de notre page facebook

Cet été, Alain (papa de Maxime, le plus jeune des U9 !) a proposé à Pierre et à David de relancer la vie de notre page Facebook qui avait été un peu délaissée ... mission accomplie ! Vous pouvez désormais suivre l'actualité de l'Astro sur ce réseau social ... j'aime !!!

C'est ici que ça se passe :

<https://www.facebook.com/Astro-Basket-Club-241442559279237/timeline/>

Les derniers résultats

Date	Equipe	Niveau / Poule	Domicile	Visiteurs	Résultats
Sam 26/09	U11M1	Poule A	ASTRO 1	OTB 1	Victoire 17-15
	U11M2	Poule I	TOAC 2	ASTRO 2	Défaite 20-12
	U11F1	Poule A	Colomiers	ASTRO 1	Victoire 14-18
	U11F2	Poule F	ASTRO 2	NET'S	Défaite 8-24
	U13M1	Plateau F	ASTRO 1	Tropik	Défaite 6-36
			Tropik	Colomiers 2	37-0
			ASTRO 1	Colomiers 2	Victoire 35-29
	U13M2	Brassage	ASTRO 2	Colomiers 3	Victoire 69-24
	U13F1	Plateau C	TMABC	Roquettes	Victoire 21-18
			Roquettes	Vacquiers	
			TMABC	Vacquiers	Victoire 41-22
	U15M1	Plateau H	Ramonville	Pamiers	
			Pamiers	ASTRO 1	Victoire 26-29
			Ramonville	ASTRO 1	Défaite 28-19
	U15M2	Brassage	ASTRO 2	Frouzins	Victoire 75-38
	U15F1	Plateau B	Damiatte	Druelle	
			Druelle	TMABC	Victoire 21-46
			Damiatte	TMABC	Victoire 17-47
	U15F2	Brassage	OTB 2	ASTRO 2	Défaite 49-11
	U17M1	Plateau J	NET'S	Cugnaux 1	Cugnaux (+30)
			Cugnaux 1	ASTRO 1	Victoire de 2pts
			NET'S	ASTRO 1	Victoire de 8pts
	U17M2	Brassage	ASTRO 2	BCLM	Défaite 32-79

Les commentaires des matchs

U13M1 : ASTRO 6 / Tropik 36 puis ASTRO 35 / Colomiers 29

Match contre Tropik : L'équipe du Tropik très physique match difficile, beaucoup de fautes Tropik hors ballon. Concernant l'Astro, grosses lacunes défensive générales. Mais bon c'est une bonne équipe que j'ai poussé à se battre et continuer jusqu'à la fin malgré le match perdu aux 2/3 du 3èm quart temps (30 points d'écart) afin de les faire travailler et bingo, gros progrès d'équipe dès la troisième période. Trop d'écart de niveau entre les deux équipes. J'ai fait un point à la fin pour qu'ils comprennent qu'en brassage ce genre de défaite est normale pour ne pas qu'ils se découragent.

Match contre Colomiers : Bonne gestion de match, équipe de même niveau comparé au premier match. Toujours des grosses lacunes de défense comme l'encadrement des appuis, suivi des joueurs, placement défensif etc... Chrisnel sûrement un travail à faire !

Anthony, coach intérimaire en l'absence de Chrisnel !

U13M2 : ASTRO 69 / Colomiers 24

Excellent match. Équipe qui communique, bon placement des postes après reprise à la mi-temps, motivation haute, défense EXCELLENTE. Bras levés appuis cadrés, passe devant leurs joueurs, prennent les rebonds, j'ai favorisé le jeu rapide qui a porté ces fruits face à une équipe relativement bonne. Je suis très fier d'eux !

J'ai beaucoup travaillé la défense, pression et déstabilisation défensive de l'adversaire. Premier match prometteur, beaucoup de potentiel ! Esprit d'équipe inviolable. Ils ont bien appliqué toutes les consignes que j'ai recommandées.

Anthony

U15F1 : Druelle 21 / TMABC 46 puis Damiatte 17 / TMABC 47

Les filles ont mal débuté sur l'ensemble des deux matchs. Suite à quelques rectifications elles ont réussi à montrer leur vrai niveau de jeu. Elles ont été fortes sur tous les secteurs de jeu, à l'écoute des consignes avec une grosse solidarité entre elles. Voir les filles avec le sourire et la joie d'être sur le terrain est très encourageant pour la suite. C'est plaisant à voir. Un gros BRAVO à elles.

Junior

Bons matches de rentrée, où les joueuses ont trouvé rapidement leurs marques, et démontré une solidarité d'équipe et une vivacité qui augurent bien de la saison.

Une défense propre et de bons supports mutuels permettent de voler beaucoup de ballons, et les joueuses montrent une grande envie de faire vivre la balle par des échanges rapides qui désorientent leurs adversaires. Départ « diesel » au premier match, puis le score monte rapidement, sans jamais que l'attention des joueuses ne se relâche. Florence s'impose, Alexandra tient le rebond. Le « Blonde power » dynamise le jeu, Camille, Margaret et Marianne trouvent des espaces. Toutes les joueuses marquent. Au 2e match, Carla prend de l'aisance et multiplie contres et de pénétrations, tandis que Clara est toujours bien placée pour conclure. Le match est clos avant la fin du temps réglementaire lorsque l'écart atteint 30 points. Merci les filles pour ces 2 beaux matches, à renouveler contre des équipes plus fortes les semaines à venir.

Patrick

U13F1 : TMABC 21 / Roquettes 18 puis TMABC 41 / Vacquiers 22

Match 1 contre Roquettes : Premier match de la saison pour les filles et pour nous en tant que coachs. On se met bien en tête le règlement particulier des brassages pour les U13 et c'est parti.

On applique le principe de jeu mis en place à l'entraînement, jouer vite vers l'avant, ce que les filles arrivent à faire assez souvent.

Défensivement, quelques réglages permettent à nos grandes d'éviter de nombreuses fautes.

On essaie de faire tourner l'effectif assez rapidement, pas évident avec le format de match 4X5 minutes.

Match serré, les 2 équipes se rendent coups pour coups en attaque et en défense ce qui donne un score final de 21 à 18 pour l'Astro (avec un gros passage à vide au 3ème quart temps avec un seul petit point marqué).

Place au repos maintenant en attendant le 2ème match à 16h contre Vacquiers.

Match 2 contre Vacquiers : On attaque le match avec une meilleure vision de notre effectif et des différents points à travailler pendant le match (et aux entraînements).

A commencer par le démarquage, ne pas rester cacher derrière sa joueuse et se rendre disponible pour aider sa coéquipière.

Lever un peu plus la tête pour aller encore plus vite vers l'avant en passe.

Pour la défense, bien se positionner, orientation de sa joueuse et les bras levés.

Les filles sont attentives, appliquées et le montrent sur le terrain, ce qui nous permet de mener assez rapidement de plus de 15 points et ainsi de pouvoir faire tourner notre effectif.

Les trois premiers quarts-temps ont été plaisants à voir, du jeu rapide et de bonnes phases. Malgré l'avance au score, les filles n'ont rien lâché et on su appliquer les consignes.

La fatigue s'est faite sentir dans le dernier quart, avec beaucoup de dribble.

Score final 41 à 22.

Conclusion de notre première journée: un bon groupe avec des joueuses motivées, vraiment sympa, l'envie de bien faire et de jouer collectivement.

Une bonne saison à venir !

Gwen & Valérie

U11M1 : ASTRO 17 / OTB 15

Une victoire de justesse. Face à une équipe de l'OTB venue en commando (9 joueurs) et avec des poussins de grande taille, le match a été équilibré, pour eux la taille, pour nous la vitesse (mais pas toujours loin de là). La victoire s'est jouée au dernier ¼ temps (5-2). Il va falloir apprendre à respecter les consignes (jeu rapide, se positionner correctement au rebond, défendre en individuel...) et surtout ne pas contester les décisions de l'arbitre !

Stéphane

U17M1 : Cugnaux / ASTRO (+ 2) puis NETS / ASTRO (+8)

Le premier match de la triangulaire opposait les locaux à Cugnaux. Sous nos yeux, Cugnaux s'impose sans appel d'une trentaine de points (alors que le match ne dure que 4 fois 5 minutes !) et c'est face à cette équipe que débute la saison de notre équipe U17M1, totalement renouvelée (ce samedi, seuls 3 joueurs faisaient partie des U17M1 de la saison passée !)...avec en plus un coach intérimaire pour cette journée !

Nous démarrons bien le match sur un 5-0 mais Cugnaux revient vite et passe en tête. Nous perdons beaucoup trop de ballons sur des tentatives de jeu rapide totalement désorganisées avec des courses dans les mauvais espaces !

Heureusement, en défense nous maintenons une énorme intensité et nous contrôlons le rebond défensif. L'écart ne dépasse jamais les 4 points d'avance pour Cugnaux. La débauche d'énergie en défense et dans notre volonté de jouer vite va payer en toute fin de match (Cugnaux a déjà un match dans les jambes) ... début de la dernière minute de jeu : nous passons devant de 2 points. Cugnaux prend 2 temps morts successifs et égalise à 30 secondes de la fin puis obtient 2 LF à 8 secondes de la fin ... le 1er est converti mais pas le second ... Rodrigue prend le rebond défensif et se projette en contre-attaque ... il est stoppé au milieu du terrain par un bras adverse, le ballon sort en touche mais nous gardons la possession ... et il reste 2 secondes à jouer ... je prends un temps mort ... le système demandé est appliqué à la lettre et comme convenu, Marius se retrouve avec le ballon derrière la nouvelle ligne à 3 points ... shoot, buzzer, panier ... victoire de 2 points !!!!

Les émotions passées nous contrôlons le 2ème match face à des locaux qui n'auront jamais rien lâchés.

Le bilan de la journée est positif mais ce groupe très hétérogène va devoir beaucoup travailler aux entraînements pour exploiter un potentiel évident ... Gwen, à toi de jouer !

Mickael, coach intérimaire !

U11F1 : Colomiers 14 / ASTRO 18 (= 5 périodes sur 8 gagnées).

Match de reprise. On n'était pas à notre meilleur niveau face à une belle équipe de Colomiers. Il y avait des hauts et des bas, et un match que nous aurions pu gagner plus facilement a failli nous échapper. Nous pouvons être satisfaits du résultat mais seulement partiellement de notre performance.

L'opposition 2 (Nélia, Ilyana, Kalian, Hadrien menés de main de maître par Lili) reste concentrée en défense et remporte trois de ses 4 quart-temps. Au final cet avantage nous assure la victoire.

L'opposition 1 (Mila, Noah, Lola, Jérémy) se complique la vie sans que ce soit nécessaire. Certes, on voulait permettre à Noah et Lola d'évoluer à un niveau plus élevé que l'année dernière et de découvrir les exigences des 1ères oppositions, et on avait pleine confiance que Jérémy allait maîtriser la vitesse supérieure d'un groupe déjà confirmé - d'ailleurs on peut le féliciter pour un premier match très réussi: toujours à la hauteur en défense face à des joueuses déjà très habiles, il a aussi pu contribuer à 2-3 belles actions en attaque. Cela dit, la semaine prochaine je ne voudrais pas devoir lancer deux gros coup de gueule en cours de match pour que enfin nos poussines de 2e année se mettent à défendre avec l'intensité, la concentration et l'urgence dont on sait qu'elles sont capables!

Christian

L'équipe de Colomiers est une bonne équipe et très motivée pour gagner. Le jeu était rapide avec de bonnes passes. Parfois un peu agressive et quelques fautes sur nos joueuses. Beaucoup de paniers dans mon opposition 1 avec un début de match quand même difficile où nous perdons un quart temps qui était important pour remporter le match.

Pour l'opposition 2 les filles ont toutes bien joué notamment Lili qui a beaucoup marqué...

La joueuse numéro 10 était très forte ainsi que la numéro 7 aussi.

Elles avaient une bonne technique notamment pendant les remises en jeux elles défendaient non pas en individuel mais directement sous le panier dans la raquette pour éviter que l'on marque des points.

Mila

U11F2 : ASTRO 8 / NET'S 24 (à domicile)

Match de début de saison difficile pour notre seconde équipe U11F constituée quasi intégralement de poussines première année. Pour presque la moitié de l'effectif, cette rencontre était même le tout premier match ! Force a été de constater que les réflexes usuels de jeu ne sont pas encore en place (c'est normal) notamment en défense. Quant à l'équipe des NET'S, beaucoup plus expérimentée et réaliste, elle a livré un très bon match ne laissant que peu d'occasions à nos poussines. D'où le résultat final. Nous connaissons désormais les points sur lesquels nous allons devoir insister lors des prochaines séances d'entraînements (la défense, encore elle). Le point très positif reste l'attitude de nos joueuses : elles ne se sont pas découragées, elles sont restées en grande majorité combatives de bout en bout et elles ont joué dans un très bon esprit. Franchement, elles n'ont pas démerité et je reste persuadé que la marge de progression de nos U11F2 est grande...

Emmanuel

U11M2 : TOAC 20 / ASTRO 12

Une défaite avec les honneurs. Face à une équipe du TOAC 2 (?), encore une fois avec des poussins de grande taille, nos joueurs n'ont pas démerité. Même si un seul ¼ temps a été gagné (+ 2 égalités), l'écart, sauf sur un ¼ temps (perdu 10-2), n'a jamais été de plus de 6 points. Mais ce qu'il faut surtout honorer c'est que de la 1ère à la dernière minute nos poussins n'ont rien lâché et se sont bien « battus ». A noter également que malgré le fait que nous étions 13 tous les garçons ont pu jouer (nos remerciements au TOAC) et les poussins qui effectuaient leur premier match en compétition ont eu un très bon comportement - Eliot, Noyo, Seyni, Enzo – avec presque à chaque fois un panier marqué.

Stéphane

U17M2 : ASTRO 32 / BCLM 79

Nouvelle saison, nouvelle équipe !

Premier match de la saison : peu d'attente en termes de résultats pour le moment. Ou plutôt si mais le résultat d'une progression pour une équipe comprenant pour la plupart des novices.

Il y a donc un gros travail à effectuer sur toutes les choses qui font que l'on devient un joueur de basket : placement, déplacement, technique, défense, écran, shoot, ...

Beaucoup de choses à voir donc, chaque minute est importante !

Premier match et donc première défaite. Défaite mais match encourageant.

L'état d'esprit a été très bon. Les joueurs n'ont jamais lâché et c'est une bonne nouvelle car l'envie d'apprendre est là.

J'encourage donc les joueurs à continuer sur cette voie.

Joan

U15M1 : Pamiers 26 / ASTRO 29 puis Ramonville 28 / ASTRO 19

Premier match contre Pamiers : Victoire acquise grâce à une bonne défense et beaucoup d'envie. L'attaque est encore très (trop) brouillonne. À la fin du troisième quart-temps, nous menions 22 à 15, les garçons ont cru le match fini et ont alors arrêté de faire les efforts nécessaires. Nous avons laissé Pamiers revenir et avons dû batailler jusqu'à la fin pour nous imposer.

Deuxième match : Les joueurs manquaient de l'énergie nécessaire pour gagner ce match. Il est difficile d'enchaîner deux matchs de suite, surtout quand le premier a été si disputé. C'est un match à oublier : pour les joueurs qui étaient totalement à côté de leur basket, pour le coach qui n'a pas trouvé les solutions pour y remédier.

Avant de jouer, j'avais donné deux objectifs aux garçons : gagner le premier match et montrer envie et détermination tant sur le terrain que sur le banc. Je ne peux donc être que satisfait de leur prestation.

Antoine

U15M2 : ASTRO 75 / Frouzins 38

Que du plaisir !

11 joueurs sur le banc, dont 4 débutants, 2 rugbyman en recyclage basket, le renfort de Charlie et Félix des U15M1.

La mayonnaise a pris toute seule.

Après un 1er quart timide gagné 13-8, avec 6 scoreurs, nos garçons ont pris confiance

et ont confirmé leur supériorité physique sur le 2ème quart 20/10.

Mis en confiance par l'écart 33-18, et utilisant le jeu rapide, les garçons ont confirmé 24-11 sur le 3ème face à un adversaire qui jouait à 6 et avait du mal à contenir la déferlante du quatrième quart 18-9.

Au total 75-38, Un score très sérieux, il faut mettre 78 points ! (9 scoreurs).

Des joueurs ont pris leur marque, d'autre confiance.

Cette équipe a du devenir et une grosse marge de progression, qu'il va falloir confirmer car nos prochains adversaires seront de plus en plus durs !

A suivre

Pierre

Des nouvelles de Laura

Hello mes ami(e)s !

A ceux qui me connaissent bien, ceux qui me connaissent plus particulièrement lors des entraînements (centre de perfectionnement jeunesse) ou lors des ateliers de l'école de basket, je vous adresse un petit communiqué pour vous faire part de mon expérience à l'étranger. Coach et préparatrice physique du centre de formation d'Elfic à Fribourg je dispose d'une réserve de 22 joueuses âgées de 15 à 21 ans. J'interviens auprès de ces jeunes à titre individuel dans le cadre de leur développement physique et fondamentalement technique ou pré-collectif et tactique. Actuellement, je poursuis la quête d'amener 40% des jeunes vers le haut niveau et 60% vers les équipes amateurs évoluant en seconde ligue LNB (NF1).

Dans le cadre de mon DEJEPS-DEFB et du master PPG et réathlétisation j'ai l'honneur d'être assistante LNA et préparatrice physique des pros. Ce qui je ne vous le cache pas et un métier exigeant sur la planification, les contenus des thématiques abordées lors des entraînements. Les conflits d'égo.

Ma philosophie le développement de la stratégie opérationnelle de la préparation physique au sein du groupe et individualisée en fonction des postes de jeu. Pour arriver prête et monter en puissance lors de cette 1ère campagne européenne. Rappelons que Landes en a 5 à son palmarès.

L'acceptation des rôles, la rigueur est de mise pour atteindre nos objectifs.

Le club d'Elfic s'est engagé en Eurocoupe.

C'est une compétition européenne en dessous du niveau de l'euroleague qui permet aux équipes professionnelles avec peu de joueuses étrangères de s'opposer cet automne et cela jusqu'à Noël. Je participe en tant qu'assistante à la logistique du déplacement à la prise de statiques collectives à la mise en place de séances de récupération et au scouting vidéo.

Nous allons au mois d'octobre aller crescendo vers deux à trois matchs par semaine car nous avons aussi le championnat Suisse LNA à honorer.

Un rythme Up Tempo qui me donne le grand privilège de vous inviter tous parents, joueurs et amis à venir soutenir notre équipe le Mercredi 28 Octobre face à Basket Landes lors du match d'ouverture de l'euro coupe.

Je peux disposer d'autant de places que nécessaire. Alors n'hésitez pas ! Le match se tiendra à Mont de Marssan à l'espace François Mitterand à 18h.

[Voici l'article du Sud-Ouest](#) annonçant l'ouverture du bal

Je tenais à remercier particulièrement Pierre pour m'avoir permise d'écrire cet article.

Mika et Pierre pour m'avoir donnée l'opportunité de grandir en tant qu'entraîneur et féministe. Et, une tendresse particulière pour tous les élèves que j'ai eu et qui m'ont donnés l'envie de me dépasser à chaque entraînement grâce à leur engagement.

Une pensée à Gwen et à nos échanges amical ou parfois houleux je te souhaite de réussir. Un grand merci à tous ceux que je croisais le week-end lors des rencontres nos officiels qui m'ont accueillie avec amitié Cathy, Fred et bien d'autres. L'astro comptera pour moi et ceux bien au delà de ce qu'il est possible d'imaginer. Qualité ou défaut d'être une personne passionnée, militante pour la féminisation des entraîneurs de haut niveau. J'ai trouvée mon club de cœur et ça sera toujours l'Astro.

Amitiés

Laura

La catégorie U11 ... racontée par Christian

Voilà une nouvelle saison qui commence, et de quelle manière : 43 enfants (sur un total de 53) ont pu jouer ce samedi. Dans le tas, 12 (sur 13) mini-poussins de l'année dernière, et 14 (sur 17) nouveaux basketteurs ont fait leur début ce weekend. La participation des garçons est particulièrement impressionnante: 28 sur 33, et parmi les 5 derniers, il y avait 3 absences pour raison médicale. Si ce trend se confirme lors des deux prochains weekends, ce sera un challenge pour faire jouer tout le monde! Et nous allons devoir réviser notre choix d'inscrire une 2e équipe de filles et revenir vers une équipe mixte car ce serait impossible de justifier 2 équipes filles et 2 équipes garçons si au final on a 28 garçons et 15 filles qui participent aux matchs chaque weekend.

Il y a aussi des nouveautés dans le règlement: tout d'abord, la nouvelle règle pour déterminer le gagnant, qui rend les choses plus compliquées pour les spectateurs, coachs et enfants - à juger d'après le nombre de questions du type "Alors on comprend que vous avez gagné le match, mais on ne comprend pas pourquoi". En fait maintenant, après chaque période de 3 minutes, on détermine un gagnant (avec possibilité d'égalité), le score est remis à zéro, et l'équipe qui gagne plus de périodes gagne le match. Donc, pour savoir qui est devant et au final pourquoi vos enfants ont gagné, vous devrez maintenir un compte mental des périodes gagnées ou perdues sur la durée du match - chaque période est comme une manche au tennis!

Pour le décompte officiel, on attribue 3 points par période gagnée, 2 points en cas d'égalité, et 1 point par période perdue (0 en cas de forfait). Donc l'équipe 1 des filles qui a gagné son match par 5 périodes à 3 a obtenu un score officiel de 18-14 ($5*3+3*1=18$, $5*1+3*3=14$). L'équipe 1 des garçons a obtenu un 17-15 avec 4 périodes gagnées, une égalité, et 3 périodes perdues.

Déjà ce weekend, nous avons pu observer que ce nouveau système change la dynamique des matchs.

D'une part ce système revalorise les 2èmes oppositions et récompense donc des équipes qui investissent dans l'ensemble de leurs effectifs: ainsi nos deux équipes 1 ont gagné leurs matchs sur la 2e opposition alors que la 1ère opposition s'est avéré nettement plus compliquée. L'année dernière l'Astro était champion des 2e oppositions gagnées et prolongations perdues, donc ce nouveau système devrait nous convenir.

D'autre part, ce système élimine les gros écarts et augmente l'enjeu à tout moment de la rencontre: en remettant le compteur à zéro, on peut facilement corriger le tir après une mauvaise période. Vice versa, une équipe qui s'impose sur une période doit tout recommencer la période suivante. Ce weekend, nos oppositions 1 des garçons et des filles avaient des premières périodes désastreuses. Avec le système de l'année dernière, les deux équipes auraient couru après le score tout au long de la rencontre, et les garçons auraient probablement perdu leur opposition 1, alors que les filles s'en seraient sorties tout juste au dernier moment. Sous le nouveau système, les nôtres avaient pu corriger le tir déjà dans la période suivante.

Deuxième nouveauté: le JAP ("Je joue, j'arbitre, je participe"), un programme qui intègre l'arbitrage par les enfants dans le déroulement des matchs, deviendra obligatoire pour toutes les équipes confirmées après les vacances de la Toussaint. Nous avons expérimenté avec ce système la saison dernière, et nous l'avons remis en place ce weekend - merci à Tom, Medhi, Jules, Geoffray, Lola, et aux garçons de l'OTB pour leur participation (et mes excuses, si j'ai omis d'autres jeunes arbitres!). Ce système oblige les enfants à prendre conscience du rôle de l'arbitrage dans nos matchs, et du fait que le respect de l'arbitre, de l'adversaire et des coéquipiers forme la base de notre sport. Sans entrer dans les détails, une séquence du match des garçons contre l'OTB m'a fait particulièrement de la peine, et nous montre à quel point ce travail n'est jamais terminé.

Troisième nouveauté: les tirs à trois points depuis l'extérieur de la raquette. On n'en a pas abusé - il faudrait déjà qu'on marque les tirs en course. Mais on en a vu des jolis: ainsi Léandre s'est illustré avec le tout premier panier à 3 points pour l'Astro en U11 dans son tout premier match de basket!

Au niveau des résultats: 2 victoires un peu chanceuses pour nos équipes 1, et les équipes 2 qui tombent contre des équipes plus fortes du TOAC et des Nets. Je laisse la parole aux coachs pour les comptes rendus des matchs.

Christian

Prochainement : le retour du 1 contre 1 ... nouvelle version ! Explications

Bonjour à tous !

C'est reparti pour une nouvelle saison de découvertes et de un contre un en tous genres !

Pour ce faire et afin d'avoir un maximum de réponses possibles nous changeons un peu la formule que nous allons vous expliquer aujourd'hui pour attaquer à 100% dans le prochain numéro !

Vous allez dans les jours qui viennent tous recevoir un mail avec un lien, il vous suffira de cliquer sur ce lien et de répondre aux quelques questions sur lesquelles il donnera. Nous piocherons ainsi dans les réponses données afin de faire des un contre un joueur/joueur, joueur/entraîneur, équipe/équipe et bien d'autres... !

Ainsi il nous faut un maximum de réponses et nous espérons que tout le monde, petits et grands, va jouer le jeu.

A vous de vous précipiter tous les mercredis afin de surveiller si vous êtes publié et surtout de découvrir votre adversaire... !!!

Maintenant à vous de jouer, on compte sur vous, soyez imaginatifs, drôles, émouvants, etc etc, dans vos réponses (mais toujours fair-play !) !

A très vite,

Emeric et Lucie

L'album-photos de l'ASTRO

Les U15M2



Debout : de g.à d. Martin, Benjamin, Clément, Hugo, Clément, Pierre, Marvin

Accroupis : de g.à d. Heddy, Lamine, Charlie, Félix, Clément.

Le programme pour ce week-end

Date	Equipe	Niveau / Poule	Heure match	Domicile	Visiteurs	Gymnase	Adresse
Ven 02/10	SF3	D3 / C	20h30	Bessières	ASTRO 3	Soleiha	à BESSIERES
	SG2	D3 / B	21h00	Launaguet 3	ASTRO 2	La Palanque	à LAUNAGUET
Sam 03/10	U9	Plateau 1	accueil à 10h	Pibrac 1 et 2	ASTRO 3 et St-Jory	Beauregard	6 rue Maurice Fonvieille à PIBRAC
	U11M1	Poule A	17h30	Brax	ASTRO 1		rue du stade à BRAX
	U11M2	Poule I	9h30	ASTRO 2	Cornebarrieu	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F1	Poule A	11h00	ASTRO 1	Brax		
	U11F2	Poule F	13h00	Cornebarrieu	ASTRO 2	Coubertin	à CORNEBARRIEU
	U13M1	Plateau F	13h00	Caussade	Tarn B Ouest	Collège Pierre Darrasse	à CAUSSADE
			14h30	Tarn B Ouest	ASTRO 1		
			16h00	Caussade	ASTRO 1		
	U13M2	Brassage 2	15h30	Pibrac 2	ASTRO 2	Beauregard	6 rue Maurice Fonvieille à PIBRAC
	U13F1	Plateau G	13h00	TMABC	Carmaux	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
			14h30	Carmaux	Cornebarrieu		
			16h00	TMABC	Cornebarrieu		
	U13F2	Brassage 2	17h30	ASTRO 2	Caraman	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M1	Plateau L	13h00	ASTRO 1	Muret		
			14h30	Muret	Lardenne		
			16h00	ASTRO 1	Lardenne		
	U15M2	Brassage 2	17h00	Pibrac 2	ASTRO 2	Beauregard	6 rue Maurice Fonvieille à PIBRAC
	U15F1	Match unique	14h00	Vacquiers	TMABC		à VACQUIERS
	U15F2	Brassage 2	13h00	Fenouillet	Pibrac		à FENOUILLET
			14h30	Pibrac	ASTRO 2		
			16h00	Fenouillet	ASTRO 2		
	U17M1	Plateau F		Albi	Roquecourbe		à ALBI
				Roquecourbe	ASTRO 1		
				Albi	ASTRO 1		
	U17M2	Brassage 2		Fonsegrives	ASTRO 2		à FONSEGRIVES
	U20F	Division 1	18h00	TMABC	Rouergue	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF2	D1	20h30	TMABC 2	Verfeil	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
Dim 04/10	U9	Plateau 1	accueil à 10h	ASTRO 1 et 2	Aussonne 1 et BLAC		
	SF1	R1 / A	15h30	TMABC 1	Cugnaux		
	SG1	D2 / A	15h30	Ramonville	ASTRO 1	Karben	à RAMONVILLE

Le programme à domicile en détails

Samedi 03/10

A Arnauné :

- De 9h à 12h30 : Matches **U11M2** puis **U11F1**.

Au lycée :

- Pas d'entraînement des **U9** (remplacé par le plateau n° 1).
- Triangulaire des **U15M1** (13h) suivi du 1^{er} match des **U20F** (18h) et de celui des **SF2** (20h30).

Au collège :

- De 11h à 12h30 : Entraînement habituel des **U7**.
- Triangulaire avec les **U13F1** (13h) suivi du 1^{er} match des **U13F2** (17h30).

Dimanche 04/10

Au lycée :

- De 10h à 12h30 : Plateau n° 1 des **U9**.
- A 15h30 : 1^{er} match des **SF1**.

Prochain numéro de l'Astrobulle le mercredi 07/10/2015