

# ASTROBULLE

épisode 7

14/10/2015



**ASTRO Basket Club**

*Siège : 42 av. Frédéric Estèbe*

*Gymnase : 26 impasse Barthe*

*31200 TOULOUSE*

## L'édito du Président

### Quand les adultes s'en mêlent ...

Domage qu'à la veille des vacances de Toussaint, on en soit à devoir relater des dysfonctionnements alors que l'heure devrait être à faire des constats :

- la rentrée et la cuvée 2015-16 sera bonne, même si le chantier est grand il y a matière tant en effectif qu'en encadrement.
- Même si tout n'est pas encore joué chez les jeunes les résultats sont conformes à nos attentes.

Nous pouvons nous enorgueillir d'aligner dans toutes les catégories de jeunes 2 équipes dont certaines sont constituées essentiellement de débutants - exception faite des cadettes.

A ce niveau de découverte et d'apprentissage, patience, tolérance, pédagogie.

Il n'en a pas été le cas lors de la rencontre des U15M2- voir commentaire de match. Et pourtant nous avons soigné le cadre jusqu'à la fin. Tout d'abord les officiels, tenue de table avec e-marque + 2 parents en formation, un arbitre d'expérience et impartial (nationalité Suisse oblige). A part que quand deux adultes veulent d'accaparer la partie ça ne passe plus. Irrespect, violences verbales, colères, bref quand les adultes cassent les jouets des jeunes c'est pitoyable. Le résultat - match arrêté. Des résultats sportifs il n'y aura pas. Des conséquences disciplinaires certainement.

Par bonheur, vous n'avez pas coupé l'appétit à la vingtaine d'ados qui étaient venus se défier physiquement sur le terrain, et qui ont montré un bon spectacle, ils se sont retrouvés au goûter après une bonne douche. Eux ils ont perdu 3 secondes de matchs qui n'avaient plus d'intérêt sinon d'attribuer la victoire à l'une ou l'autre équipe !

Nous n'étions qu'au brassage ! Espérons que n'ayons plus à vivre de pareilles déviances.

**Pierre**

## L'édito du Directeur Sportif

Nous avons choisi, depuis la création de l'Astro, d'accueillir des joueurs débutants dans toutes les catégories de jeunes ... y compris donc en U15, U17 et même U20 ... nous sommes un des rares clubs à avoir fait ce choix.

Cela donne parfois des équipes très hétérogènes où se côtoient des joueurs ayant peu de pratique et d'autres avec plusieurs années d'expérience à leur actif. Pas simple à gérer pour un coach !

Pour les équipes 2, composées essentiellement avec ces joueurs débutants, la période des brassages est souvent un moment difficile : ces premiers matchs officiels qui interviennent après seulement 3 ou 4 entraînements se soldent très régulièrement par des défaites, parfois très lourdes. Mais ce sont des premières expériences qu'il faut savoir relativiser, nous les coachs ! Le résultat n'est pas une fin en soi et même contre des équipes beaucoup plus aguerries on peut toujours trouver des motifs de satisfaction, des petits défis/contrats, même s'ils paraissent parfois ambitieux !

La phase de championnat proposera des rencontres plus équilibrées, en théorie. Les victoires seront accessibles ... à condition de bien travailler aux entraînements ... car oui, l'entraînement de basket n'est ni une garderie, ni un exutoire, mais c'est bien, comme l'école, un lieu d'apprentissage, de formation, d'épanouissement aussi ! Le côté ludique ne peut intervenir que si le travail est fait sérieusement !

Côté résultats du week-end dernier : les SF2, les SF3, les U17M1, les U15F1, les U11M1 et les U11F1 ont confirmé leur très bon début de saison et sont toujours invaincus ! D'autres ont réussi à décrocher leur première victoire (les SG1, les U11F2 et les U15F2). Pour les équipes toujours en quête de ce premier succès, courage, patience et détermination ... pour les U13F2 ce n'est pas passé loin ;-)

Bilan des brassages : les U15F1 et les U13F1 sont déjà qualifiées pour le niveau régional (Top ou Niveau 1 : cela se jouera entre Toussaint et Noël pour les minimes et dès ce samedi pour les benjamines !). Les U17M1 et les U15M1 ont eux aussi la possibilité d'atteindre le niveau régional : ça passera par des victoires ce samedi.

Toutes les autres équipes de jeunes (U17M2, U15M2, U15F2, U13M1, U13M2, U13F2) sont exemptés du 4<sup>ème</sup> tour de brassage et seront réparties dans les championnats départementaux (Niveau 2 ou Niveau 3) qui débiteront en novembre.

Les U11 auront une nouvelle phase de brassage entre Toussaint et Noël ... avec des matchs plus équilibrés que pour la 1<sup>ère</sup> phase.

Enfin les séniors poursuivront leur championnat, y compris pendant les vacances ! Les résultats de début de saison sont toujours un peu énigmatiques : des adversaires souvent inconnus, parfois encore en rodage, ou d'autres déjà fin prêts ... les championnats sont longs mais se jouent parfois sur des faux-pas de début de saison ... évitons d'avoir des regrets !

Bons matchs à tous ceux qui seront sur les terrains ce week-end ... bonnes vacances aux autres !

**Mickael**

## Les derniers résultats

Date	Equipe	Niveau / Poule	Domicile	Visiteurs	Gymnase
Ven 09/10	SF3	D3 / C	<b>ASTRO 3</b>	Caraman	Victoire 44-32
	SG2	D3 / B	<b>Mirail 2</b>	<b>ASTRO 2</b>	Défaite 86-67
Sam 10/11	U11M1	Poule A	Saint-Lys	<b>ASTRO 1</b>	Victoire 10-22
	U11M2	Poule I	<b>ASTRO 2</b>	Blagnac 2	Défaite 15-17
	U11F1	Poule A	<b>ASTRO 1</b>	Vacquiers	Victoire 22-10
	U11F2	Poule F	Blagnac	<b>ASTRO 2</b>	Victoire 8-24
	U13M1	Plateau K	Verfeil	<b>ASTRO 1</b>	Défaite 39-22
			Saint-Orens	<b>ASTRO 1</b>	Défaite 38-30
	U13M2	Brassage 3	<b>ASTRO 2</b>	Launaguet 2	Défaite 21-39
	U13F1	Plateau B	Fleurance	<b>TMABC</b>	Défaite 40-19
			<b>TMABC</b>	Auch	Défaite 31-45
	U13F2	Brassage 3	<b>ASTRO 2</b>	Pibrac	Défaite 30-32
	U15M1	Match unique	Montech	<b>ASTRO 1</b>	Victoire 13-100
	U15M2	Brassage 3	<b>ASTRO 2</b>	Fonsegrives	match arrêté
	U15F1	Plateau A	<b>TMABC</b>	Saverdun	Victoire 39-19
			Saverdun	Gaillac	21-17
	U15F2	Brassage 3	<b>TMABC</b>	Gaillac	Victoire 38-22
			<b>ASTRO 2</b>	Cazères	Victoire 36-26
	U17M1	Plateau C	Labarthe	<b>ASTRO 1</b>	Victoire 28-32
<b>ASTRO 1</b>			Muret	Victoire 27-19	
U17M2	Brassage 3	Tournefeuille	<b>ASTRO 2</b>	Défaite 28-14	
		Mazères	<b>ASTRO 2</b>	Défaite 33-15	
U20F	Division 1	Elusa	<b>TMABC</b>	Défaite 49-34	
Dim 11/10	SF2	D1	Labarthe	<b>TMABC 2</b>	Victoire 45-49
	SG1	D2 / A	<b>ASTRO 1</b>	Colomiers 4	Victoire 65-62

## Les commentaires des matchs

### SF3 : ASTRO 44 / Caraman 32

Victoire encore, frustration quand même.

Score par quart temps : 9-5, 14-11, 9-10, 12-6

Encore une fois nous avons imposé notre défense de zone. Problème l'attaque !

Jeu rapide trop rare, trop lent ou pas assez sobre. Manque d'agressivité générale en attaque, refus des tirs et le clou, il a fallu une mi-temps au coach pour qu'il apprenne au vestiaire que ses joueuses étaient défendues en individuelle ! C'est pour dire que le "je fais la passe, je coupe ou..." n'y était pas ! C'est pour dire que les pick'n roll n'y étaient pas.

Bref l'ennui et la frustration comme quand on marque de 44 points. 6 lancers /25 contre 10/15

On sait ce qu'il faut bosser si l'on veut se faire respecter sur un terrain.

Pierre

### U13F2 : ASTRO 30 / Pibrac 32

Deuxième match de brassage, défaite incompréhensible. Nos joueuses se sont fortement investies lors de la première mi temps, en effet elles arrivent à creuser un écart de 12 points au premier quart temps et finissent avec un score de 18 à 11 à la mi temps. Retour des vestiaires, nos adversaires surmotivées, arrivent à déstabiliser nos joueuses qui étaient trop sûres d'elles suite à l'écart qu'elles avaient préalablement creusé. La remontée au score de pibrac est inévitable, elles sont sur toutes les balles et arrivent à imposer leur rythme à nos benjamines. Lors du quatrième quart temps, la tension est à son comble, il reste 52 secondes, nous menons de 1 point, puis les joueuses pibrac réussissent à nous intercepter une balle, et à marquer. Elles repassent donc devant au score, et malgré l'envie de gagner ce match, le stress prend le dessus et nous n'arrivons pas à marquer le panier qui nous aurait permis de gagner ce match. Nous notons tout de même une nette amélioration par rapport au weekend dernier où nous perdions de 32 points. Rien n'est terminé, il va falloir se remotiver et bien travailler aux entraînements afin de gagner le prochain match!

Clémence et Marie

### **U13M2 : ASTRO 21 / Launaguet 39**

Match difficile. Arbitrage de minimales filles débutantes. Elles ont fait ce qu'elles ont pu en tant qu'arbitres mais bon c'était à nous de prévoir des arbitres plus à l'aise avec le sifflet.

Coach de l'équipe adverse se permettant de contester notre jeune arbitrage, je ne l'ai pas toléré et me suis permis de remettre le coach adverse en place. Soyons indulgents avec des arbitres qui sont âgés de 13 ans. C'est une question d'éthique et de logique HUMAINE ! Je perd 15 points sur des erreurs dues à cela et j'ai au contraire encouragé nos minimales à siffler comme elles pouvaient et de ne pas hésiter à siffler ce qu'elles voyaient.

Quand à mes U13, ils ratent des choses faciles, se laissent impressionnés par la taille de nos adversaires. Et oui à Launaguet la soupe est au menu tous les jours vu la taille de ces joueurs, moi au contraire j'ai pour rivalisé des joueurs d'une taille 3 à 4 fois inférieure. On défend bien mais on n'intercepte pas les ballons et on reste trop lent en contre attaque.

Conclusion : On a fait ce qu'on a pu avec la situation difficile à gérer. L'équipe adverse reste plus grand physiquement, plus expérimenté et meilleurs sur le plan technique donc je reste fier de mes petits "nains" qui n'ont pas abandonné.

Anthony

### **U11F : ASTRO 22 / Vacquiers 10**

Encore un match trop facile pour vraiment être intéressant: Sans Mila, Noée et Lili prennent le relai en opposition 1, et Julia de même en opposition 2. Notre groupe s'impose donc sans problème dans 7 périodes sur 8.

Fin de la 1ère phase des matchs. Le jeu rapide est en place, la défense aussi - une bonne base pour une suite qu'on espère plus équilibrée que nos deux derniers matchs! Par contre, il reste toujours une bonne marge de progression au shoot, attention aux appuis!

Christian

### **U15F1 : TMABC 39 / Saverdun 19 puis TMABC 38 / Gaillac 22**

Le premier et le deuxième match dans l'ensemble étaient pratiquement les mêmes.

Nous avons gagné les deux matchs sans produire du beau jeu trop de ballons perdus un manque de concentration par moment heureusement que ces deux équipes n'ont pas su profiter de ce jour sans de notre équipe mais bon cela peut arriver mais on va retenir principalement les deux victoires.

Junior

### **U15M2 : ASTRO / Fonsegrives ... match arrêté**

Parler du déroulement sportif de la rencontre serait une anecdote.

Il faut parler de ce que nous n'aimerions pas voir sur nos terrains de basket.

Un coach virulent harceler l'arbitre tout au long de la partie, un parent excité venir s'en prendre aux officiels et enfin un coach entrer dans une colère inconsidérée contre l'arbitre, les officiels alors qu'il gagnait le match à 3 seconde de la fin avec des gestes inconsidérés dont l'un a heurté malheureusement un joueur qui allait voir son père à la table.

Spectacle pitoyable auquel, en tant que responsable d'organisation, j'ai mis fin : nous étions sorti du cadre sportif, violences verbales, irrespect, pleurs de joueurs,

En tant que président, je suis affligé qu'un tel incident ait pu se produire au sein de notre club, que deux parents qui venaient s'initier l'un à l'e-marque, l'autre au chrono aient eu à subir l'intervention d'un "malade".

Après un débriefing dehors, les joueurs ont pris leur douche calmement, et on partagé le goûter avec leur partenaire de jeu, sans animosité.

Cet incident exceptionnel (heureusement), fera l'objet de rapports de toutes les personnes officielles.

Pierre

### **SF2 : Labarthe 45 / TMABC 49**

Entrée dans le match difficile avec des locales qui creusent l'écart dès l'entrée. La défense individuelle mise en place sur ce début de match ne nous permet pas de tenir les adversaires, les duels sont rapidement perdus et les fautes commencent à s'accumuler.

Notre maladresse en attaque face à une défense de zone très compacte à l'intérieur, n'aide pas à renverser la donne. L'écart grandit jusqu'à atteindre 15 pts au milieu du 2ème quart-temps.

C'est alors que dans les 5 dernières minutes avant la mi temps, l'efficacité offensive et l'agressivité défensive retrouvées ainsi que la mise en place de la zone press sur panier marqué nous permet de rattraper l'écart et de rentrer aux vestiaires à la mi-temps sur le score de 22-27 (-5).

À l'entame de la 2ème mi-temps, les locales nous infligent un 5-0 qui stoppe la dynamique. S'en suit une phase de 5 minutes où les 2 équipes ne marquent pas, et enfin nous retrouvons de l'efficacité nous permettant de combler l'écart et d'intercepter quelques ballons sur la zone press.

Nous arrivons enfin à servir correctement les intérieures permettant de trouver la faille dans la défense de zone. L'un dans l'autre nous parvenons à passer devant pour la 1ère fois du match en début de 4ème quart-temps.

Nous avons ensuite réussi à conserver un écart de 4-6 points en maintenant notre intensité défensive pour gagner le match sur le score de 49-45.

Une victoire qui a mis du temps à se dessiner, nos joueuses ont su trouver les ressources pour faire face aux difficultés rencontrées pour remporter ce match.

Des progrès doivent être faits dans certains domaines notamment en défense individuelle afin de se rendre les matchs plus faciles.

Bravo les filles, continuons sur cette voie!!!

Teddy

## **U11F2 : Blagnac 8 / ASTRO 24**

Le troisième et dernier match de brassage pour notre seconde équipe poussine constituée d'Ambre, Héloïse, Lala, Lucile, Manal, Noah, Sidonie, augmentée d'Eliot et Noyo, face à Blagnac, s'est soldé par... une première victoire ! Certes, l'équipe de Blagnac est la plus faible des trois équipes rencontrées jusqu'ici, mais il n'en reste pas moins qu'en l'espace de trois matchs, ce groupe a su faire énormément de progrès. Les réflexes défensifs se mettent en place petit à petit et les erreurs grossières se font de plus en plus rares. Nos joueuses-eurs ont causé beaucoup de difficultés à l'équipe adverse tirant peut-être les enseignements du match précédent, contre Cornebarrieu, où, au contraire, nous avons eu du mal à déployer notre jeu face à une défense stricte. En attaque, c'est encore bringuebalant et un peu désordonné mais les inhibitions des débutantes commencent à disparaître pour laisser place à une fougue et un enthousiasme qui font plaisir à voir. Cette victoire s'est vraiment construite à neuf joueuses-eurs, avec un bel esprit d'équipe. Cerise sur le gâteau : je crois que les neuf joueuses-eurs ont marqué au moins un panier ! J'espère qu'à la lecture ce petit compte rendu tout le monde aura compris que j'ai pris beaucoup de plaisir à manager ce match. A suivre, assurément...

Emmanuel

## **SG1 : ASTRO 65 / Colomiers 62**

Score par quart temps : 18-18 / 16-15 / 16-16 / 15-13.

L'évolution du score parle d'elle-même, ce match a été serré. Et pourtant il me semble que nous n'avons jamais été vraiment inquiétés par l'adversaire. Nous nous sommes surtout battus contre nous même ... incapables de réussir à hausser le rythme plus de 2-3 minutes consécutives ... suffisant pour prendre régulièrement quelques longueurs d'avance mais insuffisant pour tuer le match définitivement ! Les Colomériens n'ont rien lâché malgré un déficit évident dans le secteur intérieur. Ils ont réussi à toujours revenir à hauteur. Heureusement tous nos efforts déployés en défense se sont avérés payants et nous avons maîtrisé tant bien que mal la fin de match pour l'emporter.

Dimanche prochain à Labège c'est une autre histoire qui nous attend !

Mickael

## **U13F1 : Fleurance 40 / TMABC 19 puis TMABC 31 / Auch 45**

1er match: Fleurance - Astro : perdu 40 à 19

Pour ce 3ème tour de brassage, nous partons à 6 à Fleurance.

Début du match, les filles sont spectatrices du 1er quart-temps, un peu d'appréhension par rapport au niveau des adversaires.

On fini le 1er quart-temps avec au moins 15 points d'écart.

Les filles se réveillent ensuite et se mettent à jouer, les grandes prennent les rebonds pour lancer les rapides devant et se procurer des paniers faciles.

Nous perdons se match de 21 points.

2ème match: Auch - Astro : perdu 45 à 31.

Ce deuxième match est une copie parfaite du premier.

Les filles sont absentes lors du 1er quart-temps et l'écart à la fin de ce quart temps est de 15 points.

La fin du match les filles se mettent à jouer et à montrer ce qu'elles savent faire.

Les 3 derniers quart-temps se tiennent avec de bonnes phases de jeu.

Sur ce tour de brassage, on a du mal à rentrer tout de suite dans les matchs, l'écart de points dans les 1ers quart-temps est le même qu'à la fin du match.

Nous aurions pu accrocher ces 2 équipes un peu plus, même si le niveau était plus soutenu que les matchs précédents.

Mais les filles ont montrer de bonnes choses, de l'envie et ont prouvé qu'elles pouvaient rivaliser avec des équipes plus fortes.

On continue le travail à l'entraînement et le sérieux pour attaquer le dernier tour de brassage le week-end prochain

Gwenn & Valérie

## **U20F : Eauze 49 / TMABC 49**

Défaite 34-49 à Eauze : 6-10 9-3 / 14-9 20-12 match compliqué à gérer notamment en attaque. 34 points marqués est trop insuffisant pour envisager une victoire. Trop de maladresse sur les finitions, pas assez d'engagements dans les 1 contre 1. Cette équipe doit s'engaillarder et apprendre à jouer avec son physique. Nous rencontrons encore une fois une zone 2-1-2 qui nous ferme les espaces pour les intérieures qui sont trop effacées et ne prennent pas leurs espaces. Les extérieures encore une fois n'osent pas aller au panier et provoquer les fautes. Trop de tirs extérieurs sont pris alors que la réussite n'est pas là. Cette équipe jeune doit devenir plus agressive, se battre pour chaque ballon pour réussir à dominer l'équipe adverse. Encore du travail en perspective sur cette équipe qui apprend à se connaître, prochain match le 7 novembre.

Elodie

## **U13M1 : Verfeil 39 / ASTRO 22 puis Saint-Orens 38 / ASTRO 30**

Ce week-end, nos U13M1 ont été à Saint-Orens sur une triangulaire face aux équipes suivantes : Verfeil et Saint-Orens

Malheureusement, nous avons vécu deux défaites consécutives face à ces deux équipes, respectivement 39/22, et 38/30

Comme à la dernière triangulaire, nous n'avions pas en face de nous des équipes plus fortes au niveau technique et physique.

Ces deux équipes ont prit l'avantage aux derniers quart-temps dans les trois dernières minutes car nous avons arrêté de jouer ensemble.

De plus, des erreurs défensives nous ont coûté des contre-attaques et beaucoup de paniers avec des aides défensives oubliées voire inexistentes (back-door).

Dans l'attente des prochains matches, la concentration et la présence de chacun sont recommandées aux prochains entraînements pour travailler sur nos points d'amélioration de défense mais aussi sur le travail collectif offensif.

Chrisnel

## **SG2 : Mirail 2 86 / Astro 67**

A 8, nous jouons ce match avec un effectif réduit. Une bonne défense et un jeu de transition efficace nous permettent d'être en tête de 2 petits points à la pause (40-42). Mais nous souffrons au rebond face à une équipe composée de joueurs athlétiques. En quatrième quart-temps, l'adversaire trouve la mire et aligne les tirs à distance. Le physique ne suit plus et le Mirail prend le large au niveau du score. Au final, une défaite un peu sévère (-19) face à un des prétendants au titre.

Cyril

## **U17M1 : Labarthe Sur Lèze 28 / ASTRO 32 puis ASTRO 27 / Muret 19**

Encore un week-end concluant pour nous. Les scores ont été un peu plus serré que le week-end précédent, mais le groupe a su montrer une telle cohésion, que nous avons su trouver les solutions qui nous ont offert les victoires. Pourtant au vue de l'entraînement de la veille ce n'était pas gagné.

Nos premiers quart-temps des deux matchs ont été compliqué, nos adversaires nous ont surpris et ont creusé un léger écart. Nous ne nous sommes pas laissés abattre, et avons répondu par notre agilité en percussion sur le jeu rapide. Nous avons amélioré notre replis défensif, ce qui nous a permis de bousculer nos adversaires.

C'est vraiment un groupe agréable à entraîner ou coacher, avec une cohésion grandissante et un état d'esprit respectable. On peut vraiment ressentir que nous regardons tous ensemble dans la même direction. Continuons sur cette dynamique et ne cessons pas de travailler et nous irons loin.

Gwen

## **U11M1 : Saint-Lys 10 / ASTRO 22**

Opposition 2 : Q1 : 4-7 ; Q2 : 2-6 ; Q5 : 0-6 ; Q6 : 4-0

Opposition 1 : Q3 : 0-12 ; Q4 : 5-6 ; Q7 : 0-8 ; Q8 : 4-14

L'opposition 2 a très bien entamé la partie en imposant son rythme malgré quelques tirs ratés en début de match. L'opposition 1 avait la pression pour faire aussi bien et elle a très bien su la gérer : que des bons choix en attaque et tout a réussi pour leur 1er quart-temps sur le terrain. La victoire était quasi assurée à la mi-temps et l'opposition 2 a définitivement scellé le sort du match. Les coachs ont laissé alors l'équipe s'autogérer (enfin ils ont essayé de se taire un peu) et celle-ci est restée très concentrée et appliquée.

Des bonnes passes, des bons tirs, un bon rebond collectif (ils étaient plus grands que nous mais il ne suffit pas d'être grand pour avoir le rebond, le principal est d'être bien placé comme l'a démontré à plusieurs reprises Medhi) et une bonne défense.

Bref un très bon match !

Nicolas

Une victoire facile. Nous le savions déjà, la force de notre équipe 1 est son homogénéité. Les garçons ont été dès l'entame dans le coup, rapides, précis et plutôt adroits. Nous finissons 1er de cette phase, ce qui va impliquer que les prochains matchs seront de plus en plus difficiles ; à nous de continuer à vouloir progresser aux entraînements (point noir du match : la qualité des passes et des réceptions de passes)

Stéphane

## **U11M2 : ASTRO 15 / Blagnac 17**

Un réveil trop tardif. Quel dommage d'attendre une mi-temps pour commencer à jouer, mais surtout à marquer (5% de réussite pendant la 1ère période). Cela dénote le manque de concentration et surtout le manque d'investissement de certains joueurs (qui ne sont pas des débutants). 3 oppositions sur 4 ont été gagnées en 2ème mi-temps mais la dernière a été fatale. Il est normal d'être inefficace en match quand on accepte tout le long de l'entraînement de ne pas marquer, de ne pas courir, de pas être concentré ... « on joue comme on s'entraîne ! »

Stéphane

## **U15M1 : Montech 13 / ASTRO 100**

Victoire 100 à 13. Il est difficile de commenter ce match tant les garçons ont surclassé leur adversaire. Je regrette le déchet toujours trop important dans la finition, cela finira par nous porter tort si nous n'y remédions pas.

Au cours du match, j'ai donné deux objectifs aux garçons : ne pas encaisser de panier au premier quart-temps et marquer 100 points dans le match. Le premier objectif n'a pas été atteint, Montech ayant inscrit un panier durant le premier quart. La réalisation du deuxième objectif nous a donné une fin de match trépidante. Nous menions 95 à 13 à 20 secondes du terme de la rencontre, nous marquons alors 2 points, Montech est en attaque et le temps s'écoule. Nous récupérons alors la balle à 3 secondes de la fin et Léon tire du milieu du terrain pour inscrire un 3 pt au buzzer.

Ma citation de la semaine : "Tout le monde veut gagner, mais ce n'est pas tout le monde qui veut se préparer pour gagner"- Coach Bobby Knight

Antoine

Je m'appelle Matisse , je suis joueur en U15M1 .

Pour débiter, avant le match on s'était fixé de mettre de l'intensité et de l'envie pour le gagner .

Nous débutâmes le premier quart-temps efficacement en mettant de la pression d'entré de jeu ,au second quart-temps nous gagnons le match au score de 35-3 .Pendant tout le reste du match, jusqu'à la fin on mettait de la pression et donnons le rythme en interceptant la balle à quasiment chaque possession adverse .Lors du quatrième et dernier quart-temps on visait les 100 ou 90 points pour finir en bauté le match sur les chapeaux de roux , et grâce au magnifique buzzer-beater à trois points du milieu de terrain de notre ami Leon on réussi cet objectif !!

Je tiens à remercier mon équipe et mon coach pour se superbe match où j ai eu plaisir à jouer ....

...Si tu rentre,tu game!! ...Si tu perd,tu sors!! ...Si tu es Astro,prouve le!! ...On a prouvé ,Astro !!

Matisse

## La rubrique décalée : « l'entre deux » !

**Participez à notre portrait chinois et retrouvez vos réponses dans l'Astrobulle ... face un adversaire à votre taille ;-))**

**[c'est ici que ça se passe !](#)**

Ce lien est également disponible à tout moment sur le site Internet (à la page Astrobulle) et sur la page Facebook. A vous de jouer, soyez imaginatifs, drôles, émouvants, ... dans vos réponses (mais toujours fair-play !). Notre slogan :

**Emeric et Lucie**

## Le billet d'humeur de Cathy

Ce week-end, j'ai pu apprécier l'accueil à l'Astro !

En fait, je suis arrivée en retard samedi et les parents présents avaient pris les choses en main : installation des bancs, tables, accueil des adversaires, préparation du café... sympa !

Je voudrais revenir sur l'attitude des coachs et des joueurs vis à vis des arbitres. Je le répète : chacun son job et respectons celui de l'autre, tout se passera au mieux !

Sur les 3 matchs de la triangulaire U15F1 qui s'est jouée au lycée (TMABC, Gaillac et Saverdun) je n'ai rien à dire, joueuses, coachs et parents ont été respectueux.

Par contre, pour le match des U13M2, j'ai été particulièrement déçue par l'attitude de la coach adverse (ancienne joueuse de l'Astro !) qui n'a cessé d'interpeller nos jeunes arbitres.

OK, nos arbitres n'étaient pas des plus expérimentées, mais elles étaient motivées et appliquées. Je remercie Margaret, Camille et Marianne d'être restées après leurs matchs. Je souligne aussi l'attitude constructive et encourageante de notre coach Anthony sur ce match,

même s'il trouve "normal d'aider les jeunes à se construire et pas l'inverse !" Même si je suis d'accord, trop peu de coachs-arbitres le font...

Merci à tous ces acteurs d'avoir fait de cet après midi, un moment agréable :-)

**Cathy**

## L'album-photos de l'ASTRO

### Les U15F1...déjà qualifiées pour le niveau régional !



### Les SF2 ... selfie de la victoire à Labarthe !



### 1<sup>ère</sup> victoire des SG1



## Le programme pour ce week-end

Date	Equipe	Niveau / Poule	Heure match	Domicile	Visiteurs	Gymnase	Adresse
Ven 16/10	SG2	D3 / B	20h30	<b>ASTRO 2</b>	NET'S 3	Soncourt	46, che Cassaing 31500 TLSE
Sam 17/10	U13F1	Plateau C	13h00	<b>TMABC</b>	BC L'Islois	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
			14h30	BC L'Islois	St-Nauphary		
			16h00	<b>TMABC</b>	St-Nauphary		
	U15M1	Plateau B	13h00	Montauban	St-Lys	Salle Multisport	49 rue du Ramierou à MONTAUBAN
			14h30	St-Lys	<b>ASTRO 1</b>		
			16h00	Montauban	<b>ASTRO 1</b>		
U17M1	Plateau G	13h00	<b>ASTRO 1</b>	U Gascogne 2	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE	
		14h30	U Gascogne 2	Aussonne			
		16h00	<b>ASTRO 1</b>	Aussonne			
Dim 18/10	SF2	D1	13h30	<b>TMABC 2</b>	Ramonville	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF1	R1 / A	15h30	<b>TMABC 1</b>	Rouergue		
	SG1	D2 / A	14h30	Labège 1	<b>ASTRO 2</b>		

### Le programme à domicile en détails ... venez encourager nos couleurs !

#### Vendredi 16/10

- à **Soncourt** à 20h30 : Match des **SG2**.

#### Samedi 17/10

- Au **lycée Lautrec** de 11h à 12h30 : Entraînement habituel des **U9**.
- Au **lycée Lautrec** à partir de 13h : Triangulaire des **U17M1**.
- Au **collège Lautrec** de 11h à 12h30 : Entraînement habituel des **U7**.
- Au **collège Lautrec** à partir de 13h : Triangulaire des **U13F1**.

#### Dimanche 18/10

- Au **lycée Lautrec** à 13h30 : Match des **SF2**, suivi à 15h30 du match des **SF1**.

## Le programme pour ces vacances

Les créneaux hebdomadaires d'entraînement sont tous annulés ... et remplacés par ce planning :

	Lundi 19/10	Mardi 20/10	Mercredi 21/10	Jeudi 22/10	Vendredi 23/10
<b>Lycée T-Lautrec</b>	20h-22h30 U20F + SF3			20h-22h30 SG1 + SG2	20h-22h30 SF1 + SF2
	Lundi 26/10	Mardi 27/10	Mercredi 28/10	Jeudi 29/10	Vendredi 30/10
	17h-19h30 Stage U11-U17	17h-20h Stage U11-U17	17h-20h Stage U11-U17	17h-19h30 Stage U11-U17	17h-19h30 Stage U11-U17
	19h30-21h SF1 + SF2			19h30-21h SF1	19h30-21h U20F
	21h-22h30 SG1 + SG2			21h-22h30 SF2	21h-22h30 SG1

**L'inscription (gratuite) aux stages U11-U17 doit être faite en ligne avec le lien ci-dessous :**

**[INSCRIPTION STAGE](#)**

## Assister aux matchs de LFB du TMB ... mode d'emploi

Le championnat de Ligue Féminine de Basket est reparti, notre équipe pro du TMB jouera son 1er match à domicile le **samedi 17 octobre à 20h au Petit Palais des Sports** face à l'équipe du Hainaut.

Le Toulouse Métropole Basket a le plaisir de vous offrir **3 places** (1 place pour le licencié + 2 autres offertes) pour **tous** les matchs de LFB à **domicile** !

Voici ci-dessous le processus à suivre pour récupérer vos places :

- 1) Allez sur le site du TMB : [www.tmb-basket.com](http://www.tmb-basket.com)
- 2) Cliquez sur l'onglet rose "billetterie en ligne" en haut à droite
- 3) Choisissez le match qui vous intéresse et cliquez sur "commander"
- 4) Sélectionnez le nombre de places que vous souhaitez : 3 places offertes à chaque licencié (1 place pour le licencié + 2 autres offertes). Toutes les places supplémentaires réservées seront payantes.
- 5) Puis, cliquez sur le tarif "licenciés" dans la rubrique "choisissez votre tarif"
- 6) Rentrez votre "code TMB", à savoir votre numéro de licence qui sera valable pour tous les matchs de LFB de la saison. Si vous n'êtes pas encore en possession de votre numéro de licence, envoyez un mail en indiquant le nombre de places et le match souhaité à l'adresse suivante : [contact@tmb-basket.com](mailto:contact@tmb-basket.com). Nous vous enverrons votre numéro de licence (à conserver précieusement) afin que vous puissiez effectuer la réservation.
- 7) Puis, indiquez le nom du licencié, puis cliquez sur "envoyer"
- 8) Etape 2 : vérifiez vos informations et cliquez sur "finaliser votre commande"
- 9) Ensuite, remplissez la rubrique "coordonnées" et cliquez sur "enregistrer et passez à l'étape suivante"
- 10) Etape 3 "vos billets" : cliquez sur "enregistrer et passez à l'étape suivante"
- 11) Etape 4 "votre mode de paiement" : si vous n'avez pas pris plus de 3 places, cliquez sur "enregistrer et passez à l'étape suivante". Si vous avez pris des places payantes, procédez au paiement.
- 12) Etape 5 "validez votre commande" : cliquez sur "Valider ma commande" pour enregistrer votre réservation.
- 13) Pour finir, imprimez directement vos places à la fin de votre commande ou consultez le mail de confirmation qui vous a été envoyé sur votre boîte mail pour imprimer ultérieurement vos billets.

Cette saison encore nous vous attendons nombreux et motivés pour soutenir votre équipe du TMB !

Sportivement,

Le TMB

**[Prochain numéro de l'Astrobulle le mercredi 21/10/2015](#)**