

ASTROBULLE

NUMERO 4



Mercredi 04 Octobre 2017



EDITO DU PRÉSIDENT

Maintenant que vous avez intégré l'ASTRO, donc fait un choix, nous allons vous rappeler quelques valeurs qui guident nos actions et qui sont d'usages dans le club.

Le respect , la politesse. Cela s'adresse à tous :

Dirigeants, salariés et autres bénévoles

Joueurs

Parents des mineurs

Nous devons vivre en harmonie sur la base de ces simples règles. Rien n'est dû à nos adhérents.

Le club n'est pas un espace marchand où l'on consomme. Apprenez y plutôt le plaisir d'offrir du temps, de l'écoute.

Ponctualité, prévenir d'absences et des retards (sms, Facebook, etc..).

Choisissez le mode de communication le plus adapté avec votre entraîneur. Perso le SMS me va bien. Mais surtout communiquez ! Vos entraîneurs bénévoles et nos 2 salariées Gwen et Rachel se conduisent comme des pros : vous n'arrivez pas devant des gymnases fermés, s'ils sont absents ou en retard ils vous préviennent par SMS.

La solidarité, l'équipe, les covoiturages

Vous aurez l'occasion d'apprendre aussi la solidarité, surtout au sein de votre équipe notamment lors des covoiturages. Nous vous conseillons fortement de passer par le lieu de RDV, le parking du Lycée pour organiser les covoiturages et y faire le retour.

L'égalité, des chances de progresser

Il n'y a pas de régimes de faveurs. Dans les apprentissages, toutes les équipes bénéficient à partir de U11 de deux entraînements par semaine. Croyez moi c'est pas partout pareil !

Difficile aussi de satisfaire tout le monde : éloignement, les horaires...

Cependant vos dirigeants font au mieux des rythmes de vie et de l'autonomie dans les déplacements des plus petits vers les plus grands.

Vos entraîneurs adaptent les apprentissages à vos compétences.

Fort de ça, nous pouvons dire que nous vous offrons des chances égales de progresser.

La tolérance, l'échange, nos diversités

Enfin le club est un espace privilégié où l'on peut changer totalement de casquette, pas de hiérarchie sociale, générationnelle.

Profitons de cette fenêtre de liberté pour nous redéfinir par rapport aux autres, aller vers les autres et découvrir nos différences, créer de nouvelles amitiés, etc...

Fort de ces petits rappels, je vous souhaite à tous une année riche en vie associative au sein de VOTRE CLUB : L'ASTRO B.C.

Pierre



RÉSULTATS

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Résultats	Arbitres	OTM (chrono - E-Marque)
Ven 29/09	SG2	TOAC 2	Astro 2	Défaite 90-54		
	SF3	repos		x		
Sam 30/09	U11F1	Astro 1	Bessièrès	Victoire 20-12	Pierre (JAP)	
	U11F2	Aussonne	Astro 2	Victoire 08-24		
	U11M1	Astro 1	Fonsegrives	Victoire 21-11	Pierre (JAP)	
	U11M2	Blagnac	Astro 2	Victoire 15-17		
	U13F1 triangu	TMABC 1	St-Gaudens	Victoire 32-15	Rodrigue	
		St-Gaudens	Foix	14-37	Rodrigue	
		TMABC 1	Foix	Victoire 28-16	Cédric	
	U13F2	Lourdes	TMABC 2	Défaite 68-37		
	U13F3	TMABC 3	Lardenne	Victoire 38-04	Gwen	
	U13M1	OTB	Astro 1	Victoire 43-51		
	U13M2	Caraman	Astro 2	Défaite 33-27		
	U13M3	Astro 3	Bessièrès 1	Défaite 04-36	Gwen	
	U15F1	Roquettes	TMABC 1	Victoire 38-53		
	U15F2	Caraman	TMABC 2	Défaite 47-25		
	U15M1	Lavernose 3	Astro 1	Défaite 55-50		
	U15M2	Astro 2	Tournefeuille 2	Victoire 67-29		
	U17F	Cunac	TMABC	Défaite 63-44		
	U17M1 triangu	Muret	Astro 1	Victoire 31-48		
		Courrensan	Astro 1	Victoire 43-70		
	U17M2	Cugnaux 2	Astro 2	Défaite 76-53		
Dim 01/10	U20M1	Astro 1	NET'S 1	Défaite 62-63	Officiels désignés	Rachel - adv.
	U20M2	Lardenne	Astro 2	Défaite 122-44		
	SF1	repos		x		
	SF2	TMABC 2	Castelmaurou	Victoire 75-49	Officiels désignés	adv. - Rachel
	SG1	Gratentour	Astro 1	Défaite 70-51		



RÉSUMÉS

U11F1

Astro 20 - 12 Bessières

Victoire de nos U11F1 pour le premier match de la saison, mais ce fut juste ! A chaque quart temps nous n'avons marqué que 1 ou 2 paniers alors qu'on aurait pu en mettre beaucoup plus ! 4 points c'est peu si on veut faire la différence avec l'équipe adverse. Trop de panier 1 contre 0 loupé, il faut travailler à l'entraînement si on veut avoir des bons résultats pendant la phase de brassage. En défense il faut s'appliquer à gêner l'adversaire, en levant les bras par exemple pour intercepter un ballon ou en revenant vite en défense lors d'une contre-attaque. Pour finir, n'oublions pas que c'était le premier match de reprise, bravo les filles pour votre victoire ! Et pourvu que ça soit la première d'une longue série.

Noushka

U11F2

Aussonne 8 - 24 Astro

Les 8 oppositions gagnées face à une équipe composée que de débutantes (le président d'Aussonne m'a précisé que cela faisait 5 ans qu'ils n'avaient pas eu d'équipe U11). Nos débutantes se sont bien comportées (Cypriane, Julie, Océane, Cassie) bien épaulées par des joueuses plus confirmées (Malak, Maeva) et le renfort de 2 garçons Farès (U11) et Noah (U9) efficaces et avec un état d'esprit irréprochable... merci à tous les deux.

Stéphane



RÉSUMÉS

U11M1

Astro 21 - 11 Fonsegrives

Les garçons ont fait preuves de beaucoup de concentration et d'envie. Le travail sérieux des entraînements nous a permis de mettre en place notre jeu collectif.

Un grand bravo, continuons de travailler de cette manière.

Gwen

U11M2

Blagnac 15 - 17 Astro

Samedi a eu lieu le premier match de la saison pour nos U11 M2 contre Blagnac avec dans l'opposition A : Liam, Jonas, Gaspard et Angelo et dans l'opposition B : Raphael, Loric, Arthur, Walis et Martin.

Nos coéquipiers sont excités et impatients d'entamer la rencontre et c'est l'opposition B qui ouvre le bal. C'est une formalité pour cette équipe qui semble survoler le match face à des adversaires désorganisés. Nos quatre Astroboys remportent les 2 premiers quarts temps avec facilité.

C'est au tour de l'opposition A de lâcher les chevaux mais nous rencontrons un obstacle de taille. Les rouges sont mieux organisés que nous en défense et très agressifs, ils n'hésitent pas à nous rentrer dans le lard et gagnent les 2 premiers quarts temps.

A la mi-temps un recadrage s'impose pour les A. Nos adversaires sont plus rapides, plus nombreux, plus agressifs, mais ce n'est pas une raison pour baisser les bras. Il nous faut intensifier notre défense, faire plus de passes et améliorer notre axe extérieur-intérieur.

Alors que les A reprennent leurs esprits sur le banc, les B nous offrent un véritable festival de paniers, de contres, de rebonds captés, de passes vers l'avant, bref un vrai jeu d'équipe qui ne laissera aucune chance à leurs adversaires.

Le contrat est largement rempli pour les B qui regagnent le banc avec 2 autres victoires.

La deuxième mi-temps des A se fera dans la douleur. Nos adversaires sont coriaces, redoublent d'agressivité et commettent beaucoup de fautes offensives, ce qui nous vaudra 3 séries de lancers francs. Nos gars sont usés physiquement et moralement mais leurs coéquipiers de la B les regonflent à bloc depuis le banc. Au final ils ne s'en sortent pas mal, ils osent enfin pénétrer la défense adverse et provoquer la faute. Ils décrochent même un score de parité sur leur 3ème quart-temps. Mais le 4ème quart temps est perdu sur un 3 points marqué par Blagnac sur le buzzer, ce qui aura raison de leur regain de confiance.

La bonne nouvelle c'est que nous avons gagné notre premier match 15-17, les enfants laissent exploser leur joie à l'annonce du score final, j'ai vu de très bonnes choses et identifié des pistes de travail. C'était une belle matinée, il me tarde déjà la prochaine rencontre.

Un grand merci à Vanessa pour m'avoir bien aidé pour ma première sortie et un grand bravo aux 9 joueurs pour votre très bel esprit sportif.

Guillaume



RÉSUMÉS

U13F1

Triangulaire TMABC 32 - 15 St Gaudens puis TMABC 28 - 16 Foix

Ce 2e weekend de brassage nous réserve une triangulaire à domicile contre Saint Gaudens et Foix. La logique des brassage veut qu'après une première défaite, le niveau de compétition sera plus faible le weekend suivant, et il a été ainsi. Même avec le groupe toujours décimé, nous gagnons donc assez facilement ces deux confrontations, tout en permettant à toutes les joueuses d'accumuler des expériences intéressantes sur le terrain.

Premier match contre Saint Gaudens, une équipe technique, collective et rapide, constituée principalement de 1ères années et de poussines surclassées, qui découvre le jeu plus physique en Benjamines. Il en résulte un match agréable, où nous contrôlons le jeu à tout moment par notre défense, et nous réussissons assez d'actions en attaque pour petit à petit prendre jusqu'à 17 points d'avance. Bravo aux petites de St. Gaudens qui ont fait un bon match - si la transition vers les U13 n'est pas facile pour elles, dans douze mois cette équipe "ne sera pas rigolo à jouer", pour citer un spectateur de ce samedi!

Deuxième match contre Foix, une équipe nettement plus aguerrie et expérimentée. Venues à cinq elles ne feront qu'une bouchée de Saint Gaudens dans le match intermédiaire. Après un premier QT dans lequel des oublis défensifs nous empêchent de passer devant, nous faisons la différence en défense au 2e et 3e QT (un panier encaissé sur près de 10 minutes de jeu).

Globalement notre jeu évolue dans une bonne direction: nous étions plus réguliers en défense que samedi dernier même si nous perdons encore quelques duels de trop (la défense doit être au top si nous voulons faire des bons matchs en championnat régional!). En attaque, le ballon circule mieux, et il y avait de bonnes actions et tentatives tant en jeu rapide qu'en jeu placé. Malheureusement quelques maladresses au shoot et trop de ballons perdus nous privent de victoires plus décisives, mais il y a déjà des progrès collectifs et individuels.

Il nous reste maintenant deux semaines de travail avant une dernière triangulaire décisive le 14 Octobre qui déterminera à quel niveau nous allons évoluer en championnat cette saison.

Christian et Stéphane

Nous commençons le match avec un énorme avantage de taille. Nous ne sommes pas assez attentives au premier quart temps en défense et nous sommes trop brouillon en attaque, nous finissons donc celui-ci à plus 3 seulement.

Au deuxième quart temps, nous commençons à creuser l'écart et nous nous appliquons un peu plus mais il y a encore beaucoup d'actions précipitées : 14-5.

Le troisième se passe beaucoup mieux même si nous ratons trop de tirs faciles : 22-9.

Ce ne fut pas le meilleur match que l'on ait fait mais nous avons gagné !

Adéla

Foix a joué physique et avec des coudes.

Au premier quart-temps nous n'étions pas concentrées en défense. Nous avons fait des fautes et à la fin du quart-temps le score était de 6:6.

Au 2e quart-temps nous nous sommes mises à défendre et nous avons bien joué ensemble. Donc nous avons pris de l'avance. A la fin du match le score était 28:16.

Julia



U13F2

Lourdes 68 - 37 TMABC

Pour cette deuxième journée de brassage, nous avons eu l'occasion de bien comprendre que nous étions engagés dans des brassages régionaux puisque nous avons dû voyager jusqu'au pied des Pyrénées pour y affronter l'équipe de Lourdes. Heureusement la communauté de parents qui suit l'équipe a montré ce samedi qu'elle était déjà parfaitement opérationnelle en ce début de saison : covoiturage à 4 voitures pour transporter 9 joueuses, 1 coach et 8 parents supporters ! Arrivée à Lourdes à 12h (pour un match prévu à 14h30) ... de quoi tranquillement se laisser le temps de récupérer du voyage (2h de trajet sous la pluie et une température de 12° à l'arrivée !), de manger tous ensemble le repas commun préparé par nos G.O. (merci au club de Lourdes de nous avoir prêté leur club-house), de digérer en regardant le match de 13h pour enfin se préparer à affronter les locales.

Comme ce sera sûrement le cas tout au long de cette saison, nous rencontrons une équipe plus expérimentée (7 joueuses de 2ème année et seulement 3 filles de l'âge des nôtres) et plus physique que la majorité de nos schtroumpfettes.

Le début de match montre bien l'écart qui existe dans l'engagement entre des filles habituées aux matchs de cette catégorie et les nôtres qui les découvrent : nous perdons le 1er quart temps 19-5. Mais nos joueuses ne baissent pas les bras et commencent à comprendre quelles sont leurs armes : vitesse, organisation collective et intelligence de jeu. Pour le premier point, c'est presque acquis : on a toujours l'intention de jouer vite mais il reste encore à améliorer l'efficacité. Pour l'organisation collective ... ça se met peu à peu en place, je suis confiant. Quand à l'intelligence de jeu ... c'est pour le long terme ! Nos filles ne sont pas bêtes ! Mais elles doivent s'habituer à reconnaître plus vite les situations de jeu pour mieux les anticiper, que ce soit en attaque ou en défense. Notre niveau de concentration est encore améliorable !

Quoiqu'il en soit, une chose est sûre, c'est qu'elles ont de l'énergie et du cœur. Hormis un très mauvais passage au 3ème quart temps où nous offrons 10 points de suite aux adversaires sans même franchir le milieu du terrain, pour le reste du match nous avons très bien rivalisé (14-11 au 2nd quart-temps, 25-11 au 3ème et 10-10 au 4ème). Score final : 68-37. L'écart paraît énorme mais dans le contenu nous ne sommes pas si loin que ça !

Retour à Toulouse sans encombre malgré la pluie et des essuie-glaces parfois récalcitrants !
Journée fatigante mais avec la sensation du devoir accompli ... très fier de mes troupes !



RÉSUMÉS

U13F3

TMABC 38 - 4 Lardenne (mais en vrai 58/6 !)

Que de contrastes dans cette première phase de brassage pour notre troisième équipe benjamine ! Après avoir souffert face à Gratentour, les U13F3 ont très largement dominé Lardenne. Certes l'équipe adverse était majoritairement constituée de débutantes, mais il n'en reste pas moins qu'Ambre, Anne-Lise, Kalian, Lilly, Lycia, Maëlia et Marion nous ont offert une bonne prestation ce samedi. Elles ont su rester concentrées et rigoureuses durant toute la rencontre, appliquant, presque à la lettre, la plupart des consignes délivrées aux entraînements et durant le match lui même. En défense, les filles ont pris leurs repères et ont gagné en vitesse de mise en place par rapport à la semaine dernière. En attaque, même si les dribbles sont encore trop nombreux et si les couloirs latéraux ne sont pas assez pris d'assaut, les joueuses nous ont gratifié de beaucoup de mouvement d'attaque en jeu rapide à base de passes. Seul point sombre, l'efficacité sous le panier ; trop souvent il a fallu que nos joueuses s'y reprennent à trois, voir quatre, fois avant de marquer les points. C'est assurément trop ! Dernier motif de satisfaction, et non des moindres, j'ai apprécié le bel esprit d'équipe entre ces sept filles, qui fait écho au dernier mot de leur tout nouveau cri de "paix" : ENSEMBLE ! Vivement le prochain match, en espérant qu'il y ait réellement... match cette fois !

Emmanuel

U13M1

U13M1 : OTB 43 - 51 Astro

Une équipe investie pour un match dense !

Ils faisaient plaisir à voir. Dans un match équilibré avec une bonne entame de match de l'Astro qui malgré tout s'est faite remonter dans le premier quart-temps. Un deuxième quart-temps tout à la faveur de l'équipe de Plaisance. À la mi-temps le retour sur le terrain à rééquilibrer les choses une brillante remontée dans le troisième quart-temps, l'équipe a su gérer son avance et continuer à s'investir pour finir avec une avance méritée de huit points.

Les deux premiers quarts

La première marque revient à l'Astro. Très vite les équipes équilibrent leur jeu et le match part sur un bon rythme.

Petite peur sur la cheville de Jule qui a dû sortir mais pour mieux revenir plus tard.

Plaisance est en tête au premier quart-temps. Elle creusera son avance dans le deuxième quart-temps notamment grâce à une séquence moult fois répétée par le n°10.

L'adresse sous le panier dans des positions difficiles n'est pas au rendez-vous pour l'Astro.

Douze points séparent les équipent à la mi-temps.

Un troisième quart temps de bascule et un quatrième solide

Au retour des vestiaires, l'équipe est constituée de sa base la plus solide et elle s'est lachée !

Une remontada parfaite avec une mention pour Matéo qui n'a cessé de donner de l'impulsion notamment par ses remontées. Les joueurs sont en place et défendent activement au plus près de leurs adversaires.

A l'entame du dernier quart-temps, la tension monte. Le troisième quart-temps magique sera-t-il un feu de paille ? C'est dans ce moment que le mental a joué et que l'investissement de l'équipe ne s'est pas démenti !

Les rotations ont permis de garder le coeur de l'équipe qui n'a rien lâché. L'équipe de Plaisance a tenté de s'appuyer sur son n° 10 qui était central, mais ce dernier a été sorti après sa quatrième faute.

Une belle victoire qui s'est construite grâce à la capacité à aller un peu plus loin, un peu plus vite, un peu plus longtemps. Beau mental.

Olivier



RÉSUMÉS

U13M2

Caraman 33 - 27 Astro

Un match par séquences est la qualification idéale pour ce match.

L'équipe commence bien son match mais les points noirs arrivent vite : désorganisé et perdu en défense, joueurs partant seul au panier depuis sa propre zone restrictive, jeu trop stéréotypé, trop de paniers faciles loupés et aucune main gauche. En face, Caraman exploite bien cette dernière faiblesse générale de l'équipe pour contenir nos attaques et profiter de la passivité de notre défense pour marquer sur contre attaque.

Ce schéma de jeu fut le même durant les 3 premiers quart-temps hormis quelques fulgurances de jeu collectifs qui nous as permis de rester à moins 15 au milieu du troisième quart-temps (31-16).

Et puis viens le moment où l'équipe décidé de jouer un peu plus collectifs, avec leur main gauche pour certains et à un peu mieux défendre et la différence c'est vite vue. Nous gagnons les derniers quart-temps 11 à 2.

Ce match me laisse personnellement un goût amer. Il était à la portée de l'équipe. Prometteur par moment et "catastrophique" durant les autres moment, nous pouvons retenir tant du positif que du négatif dans ce match. Cependant, il va falloir bosser plus durs aux entraînements et revoir beaucoup de points qui font partie du b.a.-ba du basket comme le jeu collectif et la défense afin de faire un match plein à la suite duquel nous ne pourrons pas accabler notre prestation.

Je remercie Rachel d'être venue coacher l'équipe malgré mon retour car grâce à cela, j'ai pu me concentrer sur le jeu de l'équipe et non sur le coaching pour identifier les nombreux points à travailler aux entraînements afin d'améliorer la prestation collective de l'équipe.

Rendez vous au prochain match !!

Fabien



RÉSUMÉS

U15F1

Roquettes 38 - 53 TMABC

Pour cette deuxième journée de brassage, cela aura été une victoire pour les u15f1.

Nous nous sommes déplacées pour jouer contre les filles de Roquettes, et de terminer le match avec un score de 53 à 38. D'entrée de jeu nous rentrions dans le match, en ne laissant aucune chance aux adversaires de rattraper leur retard.

En comblant notre manque de réussite au tir par une forte agressivité en défense, petit à petit nous avons creusé un écart. Grâce à celle-ci, nous nous sommes données beaucoup de deuxième chance nous permettant de gagner.

Continuons sur cette dynamique

Clém & Gwen

U15M1

Lavernose-Muret 55 - 50 Astro

Le 2e match de brassage est le premier de la saison pour moi. Nous allons dans le superbe gymnase de Lavernose affronter la CTC Muret-Lavernose.

Nous tombons contre une équipe bâtie autour de 2 bons joueurs qui vont nous passer 35 points sur les 55 de leur équipe dont 2 tirs primés d'entrée de jeu. Nos garçons sont cueillis à froid mais ils ne se découragent pas. Ils remontent la pente et finissent le quart à bloc avec un +1 à 15-16. Le match semble à notre portée mais c'est sans compter sur l'excellent numéro 10 qui se promène dans notre défense et plante 10 points. Perturbés par les écrans (parfois peu académiques) de l'adversaire, nous prenons un 20 à 8 qui douche nos espoirs. Il en faut plus pour abattre nos Astroboys qui se jettent à corps perdu dans la bataille, au sens propre pour Emile G qui score dans un plongeon impressionnant. Gaetan et Enzo font preuve d'une belle agressivité qui amène de la vitesse en attaque et du pressing en défense. A notre tour de leur passer un 8-18 qui nous remet à flot pour le dernier quart qui commence sur un 43-42 plein d'espoir. Hélas le 10 et le 12 continuent leur numéro, marquant tous les points de leur équipe sur ce quart décisif, notre équipe étant un peu pétrifiée par les coups de sifflets nombreux déjà subis (22 fautes à nos bleus contre 13 en face). Nous n'arriverons pas à revenir au score une 3e fois malgré les 3 points de la dernière chance tentés par Achille et Victor dans les dernières secondes.

J'ai apprécié l'engagement collectif des garçons qui n'ont jamais lâché le match. Ils ont su attaquer la zone mise en place sur la 2e mi temps (20 à 26 en notre faveur) et ont toujours gardé la priorité au jeu collectif. Nos points faibles se sont vus surtout en défense face au pick and roll et aux nombreux écrans de l'adversaire. Les garçons vont devoir apprendre à se parler, à annoncer les blocs, les aides, à échanger leurs joueurs. Gardez votre enthousiasme, je sens que l'on va passer des moments forts cette saison...à commencer par la grosse triangulaire à domicile de samedi prochain ;-)

Emeric



RÉSUMÉS

U15M2

Astro 67 - 29 Tournefeuille

Cette fois-ci nous étions de l'autre côté du miroir. Les adversaires sont venus à 5, quant à notre équipe elle était complète.

C'est donc logiquement que nous nous sommes imposés. A retenir, du mieux en attaque même s'il reste encore beaucoup de points à travailler.

En défense, nous avons toujours du mal à changer de statuts ce qui entraîne pas mal de retards en défense.

Tous les joueurs de l'équipe ont pu jouer, certains ont pesé plus que d'autres mais en travaillant aux entraînements, nous allons équilibrer davantage.

Bon courage les garçons !

Tahina

U17F

Cunac 63 - 44 TMABC

Le groupe des u17f se rendait donc en ce samedi après midi pluvieux dans l'antre de l'équipe de cunac.

Un accueil chaleureux sur place et tout était réuni pour passer un bon moment.

L'entame de match est ponctuée par beaucoup de déchets dans les finitions d'un côté comme de l'autre mais les filles tiennent bon et font jeu égal durant 1 quart temps et demi. Notons que la majorité des filles en face évolue en section sportive et s'entraîne donc de manière beaucoup plus fréquente.

Une petite baisse de régime en fin de première mi temps nous est quelque peu préjudiciable et nous vironnons à la pause avec quelques points de retard.

Les filles restent dans le match et semblent se ressaisir durant la mi temps en retrouvant de la cohésion mais l'entame de 3e quart voit les locales prendre le large au score. Le physique de l'équipe adverse ainsi que leur présence au rebond avec deux tours de contrôle très impressionnantes en sont les principales raisons. Ajouté à cela les pépins à la cheville pour leila et margareth dont on espère un prompt rétablissement. On ne peut présager de rien mais ça ne me semblait pas trop grave.

Une vingtaine de points de retard à l'issue du 3e acte mais les filles ne lâchent rien et c'est là la principale satisfaction du jour. Je n'ai rien à redire sur leur attitude qui leur permet de remporter les 4e quart temps avec de nets progrès dans les placements et choix en attaque.

En résumé, en l'absence exceptionnelle des coaches habituelles Valérie et gwenaelle, j'ai essayé de faire de mon mieux et j'ai pris plaisir à coacher ce groupe les filles sont attentives et investies et il règne une bonne ambiance.

Il n'y a plus qu'à travailler sur les axes de progrès qui ont été mis en évidence lors de cette rencontre mais ce groupe va forcément progresser rapidement grâce à son bon comportement.

Merci aux parents pour leur aide et aux joueuses pour ce match qui même s'il se termine par une défaite a été un bon moment de partage et c'est bien la l'essentiel.

Stéphane



RÉSUMÉS

U17M1

Triangulaire Muret 31 - 48 Astro puis Courrensan 43 - 70 Astro

Nous jouons le premier match contre Muret, qui venait de se faire battre de peu par Courrensan. Nous avons donc l'avantage de la fraîcheur. Le match commence avec les cinq deuxième année présents, c'est à dire grand Clément, grand Julien, Pierre, Benjamin et Anatole. Félix, petit Clément et moi complétons l'équipe. Nous avons, défaut commun aux deux matchs, un peu de mal à commencer le match. Nous défendons fort mais manquons un peu de réussite en attaque. Muret a un style de jeu assez particulier et ne tente presque aucun shoot extérieur, voire même mi-distance, de la partie. Nous réussissons à passer devant et à leur interdire tout espoir de victoire malgré notre précipitation en attaque. Une fois le premier match gagné nous passons au deuxième et dernier match, contre Courrensan. Le début du match nous fait craindre le pire quant à l'arbitrage et nous encaissons un 10-2 (pas seulement à cause de l'arbitrage). Heureusement nous nous ressaisissons, et les arbitres aussi, et nous mettons une grosse pression en défense. Nous profitons également d'un avantage de taille, si je puis dire, l'équipe adverse n'ayant aucun "grand" capable de nous causer du tort, que ce soit en attaque ou en défense. (D'ailleurs, savez vous que le tort tue?) Dans la deuxième mi-temps nous jouons un jeu collectif et réfléchi, ce qui nous permet de prendre le large (et de faire quelques belles actions). Nous finissons le match avec un score honorable de 70 points marqués.

Martin

U20M1

Astro 62 - 63 NET'S

Les U20M1 et U20M2 étant programmés au même horaire, c'est moi qui ai assuré l'intérim de Pierre au coaching des U20M1. A 7 joueurs contre 10 la tâche s'annonçait compliquée mais surement pas impossible.

Pour le 1er quart-temps, les visiteurs ont un pourcentage de réussite au tir très élevé alors que de notre côté nous éprouvons les pires difficultés à scorer malgré plusieurs positions idéales sur jeu rapide, en pénétration près du cercle ou au rebond offensif. Le bilan est sans appel : 12-26 après 10 minutes de jeu.

Par la suite, les garçons ont haussé le ton en défense et ont un peu plus construit leurs attaques (il y a encore du travail à faire sur le jeu rapide !) si bien que nous faisons jeu égal avec les adversaires aux 2ème et 3ème QT (13-13 puis 17-16).

Malgré la fatigue et les 13 points de retard au début du dernier QT, nos juniors ont su puiser dans leurs réserves pour revenir à égalité 62-62 à 30 secondes de la fin. Mais 2 mauvaises gestions offensives et 1 ultime lancer-franc encaissé ne nous permettent pas de faire un hold-up qui aurait pourtant été bien mérité !

Cette équipe a vraiment beaucoup de potentiel individuellement mais comme dit plus haut il faudra travailler le collectif sur les phases de jeu rapide en particulier. Bravo à tous les 7 pour n'avoir jamais baissé les bras et coup de chapeau à Valentin (20 points) qui sur ce match a été redoutable d'efficacité en attaque.

Mickael



RÉSUMÉS

SF2

TMABC 75 - 49 Montrabe

Premier match à domicile, deuxième de la saison. Notre adversaire du jour est bien connu puisque nous affrontons nos voisins de Montrabe.

L'entame de match est bonne, le premier quart temps nous permet de nous mettre en confiance. La fin de la première mi-temps est quelque peu entachée par des coups de sifflet hasardeux au milieu de filles adverses un peu virulentes.

Retour de vestiaires très positif puisque nous arrivons à nous recentrer sur nous et pas sur les hommes en gris. Nous déroulons notre jeu sans trop forcer en montant notre niveau pour terminer devant avec 26 points d'avance.

Bravo au groupe pour son sérieux et son homogénéité, restons concentrées pour les matchs qui arrivent qui s'annoncent plus relevés !

Lucie & Gwen



INFORMATIONS

Rejoignez le staff des coachs, il reste de la place !

En terme d'encadrement nous sommes en effectif limité encore cette saison.

Pierre doit gérer plusieurs équipes le samedi alors qu'il n'aurait du être que sur les U11M à l'extérieur ou à s'occuper des relations publiques (c'est le rôle d'un Président après tout !).

De plus, beaucoup de coachs n'ont pas de binome ... en cas d'absence imprévue, on doit éternellement compter sur ceux qui s'investissent déjà beaucoup, au risque de les user !

Aussi n'hésitez pas à proposer vos services, et je m'adresse en particulier aux SG et aux SF...

Nous avons 2 salariées techniques qui permettent aux coachs d'avoir un investissement très raisonnable qui peut se limiter à :

- une présence régulière à l'un des 2 entraînements hebdomadaires (rien à préparer, juste assister l'entraîneur pour mieux connaître ses joueurs)
- le coaching des matchs à l'extérieur (soit 1 samedi sur 2 en moyenne) puisqu'à domicile, Gwen et Rachel peuvent prendre la relève !

De plus, financièrement pour les joueurs c'est intéressant : prix coutant sur la licence (remboursement possible pour ceux qui auraient déjà payé le plein tarif) + cadeau de Noël et de fin de saison !

Prenez exemple sur Emma G., joueuse SF3, toute juste nommée à la tête des U15F2 (qui n'avait toujours pas de coach officiel jusque-là, merci à Rachel d'avoir assuré l'interim !).

Les candidatures sont à adresser à sportif@astrobasketclub.fr



INFORMATIONS



Emploi

Emploi : notre club vient d'obtenir deux agréments de service civique.

Consulter ici nos deux offres sur notre site internet : **<http://www.astrobasketclub.fr>**

Concrètement à l'Astro BC, c'est l'opportunité offerte à :

- un(e) jeune (18 à 25 ans) partageant nos valeurs de s'investir sur un projet tout en étant indemnisé,
- à notre association de confier des activités complémentaires à celles des bénévoles et salariées.

Nous venons d'obtenir l'Agrément sur 2 missions distinctes. Chacune porte sur 24h / semaine pendant 9 mois :

Toute candidature est à envoyer à Cathy. **cathy@astrobasketclub.fr**



PHOTO DE LA SEMAINE

Petit selfie de la victoire
pour nos U15F1



Retrouvez nous sur les
réseaux sociaux



@astrobasketclub



@astro.bc



06 au 08 Oct.

Date	Catégorie	Locaux	Visiteurs	Heure match	Gymnase	Adresse
Ven 06/10	SG2	exempt		x		
	SF3	TMABC 3	Lavelanet	20h30	Soncourt	46, che Cassaing 31500 TLSE
Sam 07/10	Loisir adulte : basket bien-être			9h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U7	Entrainement habituel		9h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U9	Plateau St-Lys 1 - Brax 1 - Astro 1		10h30	COSEC	Ch de Pillore 31470 Saint Lys
	U11F1	NET'S	Astro 1	14h30		5 Ch de l'anguille 31180 St Genies
	U11F2	Astro 2	Pibrac	11h00	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11M1	Tropik 1	Astro 1	?		
	U11M2	Astro 2	Gratentour	9h30	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U13F1	Exempt		x		
	U13F2	Grisolles	TMABC 2	13h00	Clg Lacaze	Rue des moulins à Grisolles
	U13F3	Villemur	TMABC 3	13h30	Clg A.CAMUS	rue U.Vignères 31340 Villemur/tarn
	U13M1	Exempt		x		
	U13M2	Cugnaux 2	Astro 2	11h00	Gymn.J. Bouin	22 rue du stade 31270 CUGNAUX
	U13M3	Astro 3	Frouzins	13h00	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F1	TMABC 1	Golfesch	14h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F2	TMABC 2	Bessières 2	16h30	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M1 triangu.	Astro 1	Carmaux 1	13h00	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
		Carmaux 1	Tournefeuille 1	14h30		
		Astro 1	Tournefeuille 1	16h00		
	U15M2	OTB	Astro 2	17h30	M.Pagnol	9 rue des Tilleuls, 31830 Plaisance
	U17F	Carmaux 1	TMABC 1	14h30	salle Candou	rue Gineste 81400 Carmaux
	U17M1 triangu.	Séméac	Astro 1	14h30		à Roquettes
		Roquettes	Astro 1	16h00		
	U17M2	Astro 2	Colomiers 2	17h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF2	Vacquiers 2	TMABC 2	20h30	Omnisport	Rte de Villaudric 31620 BOULOC
Dim 08/10	U9	Plateau Astro 2 - Astro 3 - Aussonne 3 - Aussonne 4		10h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U20M1	Séméac	Astro 1	11h00	salle multisport	imp. derniers Francs 65600 semeac
	U20M2	Astro 2	Aussonne	13h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	SF1	Rignac	TMABC 1	15h30	André Jarlan	12390 RIGNAC
	SG1	Astro 1	St-Jory 2	15h30	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE