

ASTROBULLE

épisode 6

07/10/2015



ASTRO Basket Club

Siège : 42 av. Frédéric Estèbe

Gymnase : 26 impasse Barthe

31200 TOULOUSE

L'édito du Président

Le COLLEGE BASKET

Historiquement l'ASTRO s'est construit sur les bases de son école de basket (tous les enfants scolarisés en primaire U7-U9-U11). L'accompagnement des **jeunes** : catégories U13-U15-U17 serait simple s'il ne fallait qu'accompagner "nos petits" qui grandissent. On est loin du compte. Beaucoup de jeunes démarrent le basket dans ces catégories. C'est ainsi que cette année, les U13F2, U15F2, U15M2, U17M2, comportent de nombreux débutants et c'est tant mieux ! Quoi de plus beau que de permettre à de jeunes ados de rejoindre leurs copains-copines du collège !

Ce public est particulier : ce ne sont plus des enfants, ils se déplacent, ils communiquent, ils s'affranchissent des parents, ils vivent des vies très différentes et partagent au club des moments importants de leur semaine - un loisir choisi. Nous faisons tout pour les accompagner et les intégrer au mieux :

- traitement égalitaire des équipes : même nombre d'entraînements, même équipements.
- constitution des équipes par niveau d'acquis et passerelles entre les équipes 1 et 2

L'objectif est de permettre à tous d'être à sa place dans un groupe relativement homogène où ils devront apprendre et s'opposer. Notre projet sportif met en place dans toutes les catégories 2 niveaux de pratique.

Au delà de ça, nous aurons à créer du lien, entre ces équipes 1 et 2, entre les U13 et les U17 garçons et filles.

Lucie nous y aidera au travers du service civique.

Alain nous y aidera au travers de Facebook - voir article ci-après.

L'important pour tous ces jeunes, c'est qu'ils prennent possession de leur club : ce sont eux qui en sont les acteurs. Dirigeants, entraîneurs, parents, nous sommes là pour les accompagner, leur rappeler quand c'est nécessaire les règles, le cadre.

Apprendre à devenir un basketteur, OK, mais ce n'est pas le seul objectif. Faire du sport, vivre au sein d'une équipe et lui apporter sa différence, ses compétences. Apprendre à devenir un adulte en respectant l'adversité, les règles, voir en les faisant appliquer (nous avons une école d'arbitrage).

Voilà un beau chantier pour cette année.

Si le slogan "Le Minibasket, une façon de grandir" reste toujours vrai, il se déclinera tout à fait chez nos jeunes : "Bien dans tes baskets, bien ta ville". A suivre, ...

Pierre

L'édito du Directeur Sportif

15 victoires pour 10 défaites = un beau 60 % !

Nos U17M1, nos U15F1 et nos U13F1 sont toujours invaincus et restent en course pour se qualifier pour le plus haut niveau régional. Nos U15M1 et nos U13M1 sont eux aussi bien placés pour intégrer le 2nd niveau régional.

Les équipes 2 poursuivent leur apprentissage avec plus ou moins de réussite au niveau des résultats bruts (les U17M2 ont du trouver le temps long ce samedi !) mais pour tous on ne saurait reprocher un manque d'implication ou d'envie, les coachs sont unanimes. Les progrès et les victoires viendront ... grâce au travail au quotidien à l'entraînement.

Les U11M1 et les U11F1 enregistrent leur 2^{ème} victoire consécutive en autant de matchs et à l'opposé ce sont deux nouvelles défaites pour les U11M2 et les U11F2 mais on ne le rappellera jamais assez, l'important dans cette catégorie est d'avoir des équipes complètes, qui progressent, indépendamment des résultats. Jusque-là on est dans les clous !

L'entrée en piste des U9 a été également une parfaite réussite ... voir plus bas.

Enfin, côté séniors, le week-end avait parfaitement démarré avec 2 victoires vendredi pour les SG2 et les SF3, puis 1 victoire samedi soir pour les SF2 et une très courte défaite des U20F juste avant. Mais dimanche, les équipes premières ont lourdement chuté. Logique pour les SF1 face à un des probables cadors de la poule, plus inattendu, sur le papier, pour les SG1, mais totalement mérité au vu du déroulement du match.

Ce week-end sera l'heure pour tous du rattrapage et ou de la confirmation !

Encore un programme riche à domicile...venez nombreux soutenir nos couleurs.

Mickael

La rubrique décalée : adieu le « 1 contre 1 », bienvenu à « l'entre deux » !

Comme annoncé la semaine dernière, nous avons élaboré un nouveau petit questionnaire ludique pour mieux se connaître les uns les autres. Vous êtes **tous** (petits et grands) invités à y répondre **dès à présent** : [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.

Dès le prochain numéro nous piocherons dans les réponses données et nous les publierons ici afin d'opposer joueur/joueur, joueur/entraîneur, équipe/équipe et bien d'autres... !

A vous de jouer, soyez imaginatifs, drôles, émouvants, ... dans vos réponses (mais toujours fair-play !). Notre slogan : « [Participez à notre portrait chinois et retrouvez vos réponses dans l'ASTROBULLE...face un adversaire à votre taille ;-\)\)](#) »

Emeric et Lucie

Les derniers résultats

Date	Equipe	Niveau / Poule	Domicile	Visiteurs	Résultats
Ven 02/10	SF3	D3 / C	Bessières	ASTRO 3	Victoire 47-52
	SG2	D3 / B	Launaguet 3	ASTRO 2	Victoire 25-69
Sam 03/11	U11M1	Poule A	Brax	ASTRO 1	Victoire 11-21
	U11M2	Poule I	ASTRO 2	Cornebarrieu	Défaite 11-21
	U11F1	Poule A	ASTRO 1	Brax	Victoire 21-11
	U11F2	Poule F	Cornebarrieu	ASTRO 2	Défaite 22-10
	U13M1	Plateau F	Tarn B Ouest	ASTRO 1	Victoire 20-36
			Caussade	ASTRO 1	Défaite 32-24
	U13M2	Brassage 2	Pibrac 2	ASTRO 2	Victoire 26-50
	U13F1	Plateau G	TMABC	Carmaux	Victoire 27-24
			Carmaux	Cornebarrieu	43-26
	U13F2	Brassage 2	TMABC	Cornebarrieu	Victoire 34-18
			ASTRO 2	Caraman	Défaite 17-49
	U15M1	Plateau L	ASTRO 1	Muret	Victoire 39-8
			ASTRO 1	Lardenne	Victoire 39-9
	U15M2	Brassage 2	Pibrac 2	ASTRO 2	Victoire 33-46
	U15F1	Match unique	Vacquiers	TMABC	Victoire 42-73
	U15F2	Brassage 2	Pibrac	ASTRO 2	Défaite 34-15
			Fenouillet	ASTRO 2	Défaite 42-13
	U17M1	Plateau F	Roquecourbe	ASTRO 1	Victoire 7-38
			Albi	ASTRO 1	Victoire 24-43
	U17M2	Brassage 2	Fonsegrives	ASTRO 2	Défaite 102-28
U20F	Division 1	TMABC	Rouergue	Défaite 41-46	
SF2	D1	TMABC 2	Verfeil	Victoire 51-47	
Dim 04/11	SF1	R1 / A	TMABC 1	Cugnaux	Défaite 32-63
	SG1	D2 / A	Ramonville	ASTRO 1	Défaite 73-54

Les commentaires des matchs

SG2 : Launaguet 25 / ASTRO 69

Les SG2 ont dominé le match de bout en bout. Une zone-press efficace et un jeu de transition tout en vitesse nous ont permis de creuser l'écart rapidement. Tout le travail de ces dernières semaines à l'entraînement a porté ses fruits. Seul regret, le pourcentage de réussite au shoot qui aurait pu être meilleur. Tous les joueurs étaient présents même ceux qui n'étaient pas sur la feuille de match; sauf Joël (arbitrage).

Une bonne manière d'entamer cette saison car l'objectif pour nous est la montée en division supérieure.

Cyril

U15F1 : Vacquiers bb 42 / TMABC 73

Match très accroché du premier au deuxième quart-temps énormément handicapé par des fautes imaginaires les filles ont été calme ont continué à jouer leurs jeu en mettent beaucoup d'agressivité sur le porteur de balle les attaques ont été très correct elles montrent beaucoup de forces de caractère et c'est très bien que cela continue FÉLICITATIONS à elles.

Junior

U11F1 : ASTRO 21 / Brax 11

Un match typique de brassage, avec un écart important entre les deux équipes (surtout si on considère qu'il manque encore plusieurs joueuses confirmées à notre effectif!). Les filles - renforcées par Jérémy et Eliot - font un très bon match. Groupe concentré et solidaire, avec une bonne volonté à suivre les consignes. La défense est bien mieux que la semaine dernière, beaucoup de récupérations de ballons. Le jeu rapide se met en place, avec des opportunités de tir pour tous les enfants. L'efficacité sous le panier reste encore à améliorer - dans les 29 points de Mila et les 14 points de Lili, il y avait beaucoup de points sur rebonds offensifs! Les nouveaux s'intègrent bien, même si l'écart avec notre groupe confirmé reste important.

Christian

U13M2 : Pibrac 26 / ASTRO 50

Première période difficile, nos joueurs restent sur leurs victoires de la semaine dernière et commencent le match sûr d'eux.

Nous jouons d'une manière que je qualifie de "Cool-Raoul". Résultat fin de première mi temps, nous menons avec un score timide de 22-20.

Mi temps, Direction le Vestiaire et je procède à des réprimandes sévères, à la hauteur des erreurs que nous avons commises en première mi-temps et je met en place un système de jeu.

Résultat, changement total de comportement et de jeu sur la deuxième période, on fait ce qu'il aurait dû être fait, à tel point que l'équipe adverse ne mettra que 2 paniers de toute la deuxième période.

Fin de match : 50-26 pour l'Astro qui s'impose avec une belle deuxième période.

Comme quoi, il est indispensable de savoir redresser les troupes.

Je remercie les parents de leurs encouragements auprès des joueurs et d'avoir joué le jeu. J'espère vous revoir aussi nombreux pour les matchs à suivre.

Anthony

U20F : TMABC 41 / Rouergue 46

1^{er} match pour une équipe U20 féminine pour l'Astro et pour le TMB. Ce premier match était un vrai test pour nous. Nous découvrons cette catégorie avec un championnat composé de 2 poules dans toute la région, des équipes complètement différentes et dont on ignore le niveau actuel. Nous avons une équipe totalement recomposée avec des joueuses de niveaux totalement différents et d'horizons différents qui s'entraînent avec les équipes de séniors filles de l'Astro. Avec un seul entraînement commun, nous devons créer un collectif et réussir à faire participer tout le monde.

Sur le match en lui-même : première découverte l'équipe en face défend dès le début en une bonne vieille zone 2-1-2, ce qui verrouille totalement le secteur intérieur (Ophélie et Marianne se retrouvent avec toujours 2 joueuses sur le dos). Le job doit alors être fait par toutes nos extérieures : ce qui est fait (28 points marqués sur les 41). Le problème, c'est que nous n'osons pas attaquer le cercle, aller provoquer les fautes. Ce la explique le score de 41 points ce qui est trop peu pour pouvoir gagner le match. Le jeu collectif manque de fluidité, trop de passes sont approximatives et le ballon rendu à l'adversaire. En défense, nous concédons trop de fautes, nous sommes toujours en retard sur le porteur de balles et faisons alors des fautes de mains (3 joueuses à 4 fautes et plus). Je décide alors au 4^{ème} quart temps de passer en zone, pour éviter les dégâts Mathilde et Camille étant à 4 fautes. Ne l'ayant pas encore travaillé à l'entraînement, les déplacements sont approximatifs, nous laissons leurs extérieures tirer et au final on encaisse autant de points qu'en indiv mais on fait c'est sur un peu moins de fautes.

Point très positif en défense, nous n'encaissons que 46 points. Autre point, sur les 2 dernières minutes, nous avons mis en place une presse tout terrain, les filles m'ont prouvé qu'elles étaient capables de défendre durs et ensemble pour récupérer des ballons puisque nous revenons à -3 à ce moment là (Je la mettrais plus tôt la prochaine fois !) mais le drapeau étant levé et cette manie de 'mettre les mains' quand on est en retard nous coûtent des lancers francs point où l'adversaire est très adroit.

Ce match était vraiment un match pour nous jauger, je dois souligner l'engagement des filles et leur solidarité malgré les différences de niveaux. Cette année il va falloir s'accrocher et surtout ne pas baisser les bras, ce genre de match peut très bien basculer en notre faveur mais pour cela il va falloir que les filles apprennent aux côtés des seniors pour la combattivité et la confiance en soi et il va falloir améliorer notre pourcentage de réussites aux shoots.

Petits messages aux filles : lachez-vous et ayez confiance en vous ! Au basket un peu de folie peut faire des merveilles !!

Elo

U11F2 : Cornebarrieu 22 / ASTRO 10

Notre deuxième équipe poussine constituée d'Héloïse, Ilyana, Issra, Lola, Manal, Sidonie, avec Hadrien et Seyni venus en renfort, a livré un match courageux et combatif contre une très belle équipe de Cornebarrieu. Les réglages défensifs effectués à l'entraînement ont commencé à porter leurs fruits et on a vu beaucoup moins d'erreurs défensives grossières comparé à la semaine dernière. Celles qui demeurent sont souvent dues à des baisses de concentration. Nous allons donc continuer le travail entrepris pour renforcer les automatismes en défense. Par ailleurs, cette rencontre a été très formatrice pour nos poussines car elles ont pu voir à quoi pouvait ressembler une défense stricte et agressive (des fois à la limite de la faute). C'est en effet le type de défense que nous a opposé l'équipe de Cornebarrieu et il nous a été très difficile de déployer notre jeu en attaque. Nous avons logiquement perdu le match mais il a été plus équilibré que l'écart au score peut le laisser penser. Je reste donc positif et j'ai apprécié l'engagement et la ténacité de nos huit joueuses-eurs. C'est très encourageant pour la suite...

Emmanuel (coach)

Là où on a perdu, c'est en défense. Elles défendaient très bien. Nous en l'occurrence, on a eu du mal car elles arrêtaient la plupart de nos attaques mais nous nous sommes bien battues. Il y avait une très bonne ambiance au sein de l'équipe.

Lola (joueuse)

SG1 : Ramonville 73 / ASTRO 54

Score par QT = 25-22 / 19-7 / 14-10 / 15-15

Nous sommes tombés contre une très belle équipe de Ramonville, complète, avec des joueurs puissants à l'intérieur et avec des extérieurs qui ont eu beaucoup de réussite au tir.

De notre côté, après un départ poussif où nous cumulons les pertes de balles rapides (8-2) nous arrivons à revenir et même à passer devant (16-20) grâce en particulier à du jeu rapide bien organisé.

Mais les locaux finissent fort le 1er QT et sur un ultime shoot à 3pts d'un joueur intérieur, ils virent en tête (25-22).

Notre 2ème QT est indigeste en attaque ! S'il n'y avait pas eu une réaction dans les 30 dernières secondes où nous marquons 6 points en 2 attaques, nous encaissions un 19-1 !!!

La 2ème mi-temps mettra en évidence notre incapacité à créer des brèches dans leur zone bien regroupée et donc à porter le danger près du cercle, nous obligeant à prendre beaucoup de shoots extérieurs avec au final un faible taux de réussite.

Heureusement, en défense, nous avons mieux résisté avec seulement 29 points encaissés sur la 2ème mi-temps.

Il faudra se racheter dès le prochain match avec la réception de Colomiers.

Mickael

U13M1 : Tarn B Ouest 20 / ASTRO 36 puis Caussade 32 / ASTRO 24

Premier match de la triangulaire remporté par nos U13M1 sans soucis contre l'équipe de Tarn.

Nous pouvions même dire que l'on était largement au-dessus physiquement et techniquement.

Nos U13M1 ont respecté les consignes et ont clôturé ce match grâce au jeu rapide et à la défense tout terrain avec un écart de 16 points. Score final 36/20.

Là où nous avons eu plus de difficultés c'est face à l'équipe de Caussade. Défaite 24/32.

Pour être plus précis, nous étions deux équipes solides qui se battaient tout le match, avec un score serré tout le match.

A la mi-temps, Caussade menait de 2 points d'écart.

Malheureusement, nos U13 lâchent prise dans les 3 dernières minutes du dernier quart temps.

Je pense que ce lâcher-prise est dû à ces différents facteurs:

- Manques de combativité (certains de nos joueurs passaient leurs temps à pleurer sur le terrain au lieu de se relever ou de continuer à jouer pour leurs camarades, pour l'équipe.)

- Nous étions face à des joueurs plus combattifs et qui n'hésitaient pas à nous sanctionner sur des retards défensifs à 3 points, à partir de la ligne pleine des seniors,

- Trop de pertes de balle car on essaye toujours d'attraper le ballon à une main au lieu de deux (consignes non respectées)

- Et enfin manque de communication entre nous, et d'encouragement.

Je suis quand même fier de ce groupe car je leur impose un rythme de jeu et de défense qu'ils n'ont pas l'habitude de suivre. Et malgré cela ces jeunes font l'effort de se donner les moyens pour réussir au mieux ce que je demande.

Pour finir, cette saison s'annonce plutôt bien en ce qui concerne mon avis sur la progression de ce groupe.

La présence de chacun à l'entraînement nous permettra de travailler ensemble et de mettre en place de nouvelles choses sur le jeu.

Chrisnel

SF2 : TMABC 51 / Verfeil 47

Début de saison avec un effectif incomplet, 7 SF2, nous sommes renforcées par 2 joueuses de SF1 ainsi qu'une joueuse de SF3.

On débute le match avec une défense indiv qui s'avère inefficace, les filles ne tiennent pas leurs 1 contre 1, se font passer trop facilement et font beaucoup de fautes.

On change pour une défense 2-1-2 qui fonctionne mieux même si la pression défensive est quasi absente.

En attaque, quand les filles ne s'entêtent pas à dribbler et à jouer simplement en passe, nous trouvons des paniers faciles.

La mise en place de la zone press fin du 2ème quart temps, nous permet d'être à +6 à la mi-temps.

Début de 2ème mi-temps, on repart dans nos travers, trop de dribbles, pas assez d'agressivité en défense et on se fait dominer aux rebonds ce qui laisse des 2èmes voir 3èmes chances à Verfeil et en profite pour passer devant d'1 point à la fin du 3ème quart-temps.

Place au 4ème quart temps, au long 4ème quart-temps, en effet les 2 équipes sont dans la pénalité à partir de la 3ème minute de jeu. la réussite aux LF va peser.

Nous arrivons à provoquer des fautes (9 points sur LF sur 14) et à éviter trop de fautes en défense ce qui nous permet de gagner le match de 4 points.

RDV la semaine prochaine à Labarthe.

Gwenn

U13F2 : ASTRO 17 / Caraman 49

On joue une équipe au dessus sur tous les plans. Quelques bons passages, avec plus d'envie où on est plus agressives défensivement et où on conteste leurs passes. Du coup on arrive à les gêner par moment. Il y a des filles pour qui c'était le premier match donc pas si mal ...

Clémence et Marie

U13F1 : ASTRO 27 / Carmaux 24 puis ASTRO 34 / Cornebarrieu 18

1er match: Astro - Carmaux - Victoire 27 à 24

Première confrontation de la journée contre Carmaux, et première difficulté depuis le début de ces brassages.

Des adversaires prêts à en découdre qui bousculent nos joueuses.

De bonnes phases d'attaque quand on lève la tête et qu'on passe vite la balle devant. Mais encore trop de dribbles.

Les filles arrivent à se démarquer en passant devant leur joueuse et en demandant le ballon, très bon point.

En défense, on est pris de vitesse, petit changement de joueuse et c'est réglé.

Il reste du travail à faire sur les rebonds.

2ème match : Astro - Cornebarrieu - victoire 34 à 18

On mène assez rapidement dans ce 2ème match de 10 points, les filles se relâchent un peu et permettent à Cornebarrieu de revenir au score.

On attaque la 2ème mi-temps avec de l'envie et on prend de l'avance pour gagner de 16 points à la fin.

Les 2 premiers plateaux se terminent avec 100% de victoires mais ceux qui arrivent vont être plus compliqués donc du travail et du sérieux à l'entraînement seront nécessaires cette semaine pour bien préparer le we prochain.

Gwen & Valérie

SF1 : TMABC 32 / Cugnaux 63

C'est le premier match de la saison et qui plus est à un niveau supérieur. Si on rajoute à cela l'absence de match amical de niveau adéquat pendant la préparation, nous arrivions sans aucun repère sur nous mêmes et encore moins sur les adversaires. C'est donc à l'aveugle, voire dans l'expectative que nous abordons ce match. En effet, après avoir ouvert le score, nous prenons 8 points en 2min, dont 6 sur contra attaque. Nous semblons tétanisés dans ce premier quart temps tant notre défense filles à filles semble permissive face aux assauts adverses. Cela se traduit par 16 points encaissés dans ce premier quart temps. L'attaque n'est pas en reste dans cette léthargie puisque nous ne marquons que 4 points en 10mn.

Au second quart temps, on change de défense afin de passer en zone 3-2 bien qu'on ne l'ai jamais vraiment travaillée. Il y a un léger mieux tant sur le plan défensif qu'offensif et nous perdons ce quart temps 13-7. Hélas, l'embellie défensive ne se poursuit pas au retour des vestiaires bien qu'offensivement on continue de se libérer. Avec 20-10 et 14-11 au troisième et quatrième quart temps c'est logiquement que nous perdons ce match. Comme je l'ai dit au début, nous manquons de repère sur nous mêmes, par conséquent je vais tâcher de ne pas faire de conclusion hâtive. Néanmoins, quelques points semblent évidents:

Cette équipe nous était techniquement supérieure. Par exemple, la joueuse n° 9 qui a mis 25 des 63 points de son équipe, a plusieurs années de N3 derrière elle. Je pense aussi qu'on a rencontré une des équipes les plus fortes de notre poule.

Mais cela n'explique pas tout. Sans parler de notre fond de jeu qui va demander un gros travail de tous et toutes, l'engagement et l'envie de défendre chèrement sa peau ne sont pas une question de niveau. Je pense que nous sommes restés dans l'attitude de l'élève venant du CM2 et découvrant la classe de 6è le 1er jour. On a regardé les camarades, les professeurs, tous les autres mais on a oublié que si on a gagné le droit d'être là, il faut lutter avec férocité pour avoir le droit de rester. Côté rebond offensif, nous étions absents tout simplement. Idem pour le rebond défensif, ce qui est plus pénalisant on s'en doute. On doit muscler notre jeu intérieur. Côté athlétique, nous ne sommes pas totalement à la traine mais celles qui ont des capacités doivent y croire et oser plus. L'équipe adverse a tourné avec 6 joueuses. A la huitième minute du 1er quart temps, elles sont toutes pliées en deux, mais nous n'essayons pas de forcer notre destin pour autant.

En un mot terminant, j'ai vu des choses encourageantes, trop épisodiques certes pour influencer sur le cours du match mais à reproduire le plus souvent possible. L'autre aurait pu dire "ce n'est qu'une compétition, continuons le match"

Constant

Premier match en R1 pour nous. Nous savions que le niveau allait être costaud mais la surprise fut plus rude que prévue. Cugnaux commence le match avec intensité et impose le rythme qui nous attendra tout au long de la saison et qu'elles tiendront finalement tout le match. Nous avons du mal à les contenir sur nos phases de défense et notamment lorsqu'elles décident de mettre de la vitesse. Même avec un passage en défense de zone 3/2 nous encaissons beaucoup de shoots extérieurs et ce type de défense ouvrant les espaces dans la raquette nous courons éteindre le feu de tous les côtés sans que cela soit très efficace en définitive. Retrouver nos jambes pour ne plus se laisser surpasser au niveau de la vitesse et créer des liens d'automatisme pour se compléter nous aiderons à palier ces soucis défensifs je pense. En attaque nous ne nous créons que très peu d'actions collectives et comptons sur les exploits individuels. Ceux-ci se révèlent très rares et la réussite n'est vraiment pas au rendez-vous. Jouer sur des duels sans mouvements préalables ou prendre des shoots presque à l'arrêt s'avère très compliqué. Il nous faudra trouver quelque part des solutions bien plus collectives si nous voulons avoir nos chances cette saison. Il faudra aussi compter sur l'implication de l'effectif complet au rebond car le travail des grandes, quand il était fait, n'était bien souvent pas suffisant.

Malgré tout rappelons que nous venons de monter, que c'était notre premier match et face à une grosse équipe qui mise sur une montée au niveau supérieur pour cette saison. L'écart est important mais nous avons su nous ressaisir autant qu'il soit possible sur une deuxième partie de match et le plus important à noter je pense est que l'équipe est restée soudée jusque sur le banc et et que toutes, je crois, avons sur les grandes lignes la même remise en questions.

Nous ne pouvons que faire mieux et sommes bien décidées à faire beaucoup plus, en sortant des prochains matchs la tête haute et avec de belles victoires dans la poche !

Lucie

SF3 : Bessières 47 / ASTRO 52

Dans ce mini championnat à 8 équipes (14 matchs !) il est important de bien commencer.

Bien commencer c'est tout d'abord gagner, chose faite.

A 10 contre 8, nous avons fait d'abord le pari du défi physique. Usure de l'adversaire par une défense individuelle qui ne l'empêcha pas notre de gagner quelques duels avec une intérieure dominante 6pts + fautes provoquées, de l'adresse dans les tirs à 3x3pts, menant la danse 16-13, puis 27-25 à la mi-temps.

En deuxième mi-temps, c'est notre défense de zone qui gêna notre adversaire. Privées de ballons à l'intérieur, moins adroites et gênées à l'extérieur par notre défense haute, nous avons pris quelques longueurs d'avance, les anciennes montrant la marche à suivre Noushka 13, Stéphanie 12, Alexia 9, Delphine 9 + une grosse présence au rebond. A noter - 40 pts marqués par le cinq de départ.

Quelques joueuses sont sorties du lot certes, mais c'est surtout un collectif qu'il va falloir vite arriver à construire pour mieux se sortir de matchs piègeux comme celui-ci aurait pu être.

Blessure d'Emilie - 1 mois d'arrêt. Il ya eu beaucoup de gachi et un manque d'efficacité dans le jeu rapide qui nous a condamné à ce petit score

L'équipe s'appuie cette année sur un groupe sérieux de quatorze joueuses + 3 U20.

La densité mise en oeuvre aux entraînements (18 joueuse au dernier) devrait nous permettre de progresser rapidement dans le jeu collectif, d'imposer nos qualités athlétiques car nous ferons tous les matchs à 10 et à fond.

Pierre

U9 : 1 équipe à Pibrac samedi et 2 à domicile dimanche

Ils étaient 30 inscrits pour samedi ou dimanche, répartis sur 3 équipes. 28 ont bien honoré leur engagement ... merci aux 2 désistements qui n'ont pas prévenu, empêchant ainsi 2 autres joueurs de participer ... seul point négatif de ce week-end !

Cette saison je suis assisté au coaching par Rachel et Héloïse, toutes deux très impliquées dans leur tâche, et en qui j'ai toute confiance. Les parents sont également nombreux autour du terrain et proposent régulièrement leurs services pour faire en sorte que ces rencontres sportives soient un véritable moment de convivialité.

Sur le terrain les joueurs ont tout donné et le niveau général de ce début de saison fait partie des meilleurs que j'ai connu à l'Astro ... c'est de de bonne augure ! Pour 19 joueurs (Aurélien, Gustave, Walis, Eleonor, Garance, Louann, Loan, Nino, Axel, Clémence, Nael, Jonas, Abraham, Gaspard, Océane, Léonard, Inès, Camille et Loric) c'était le premier plateau en U9 ... le temps de l'appréhension ou de l'intimidation a été vite évacué et chacun d'eux a fait preuve de beaucoup de volonté de bien faire. Certains en ont même profité pour marquer leurs premiers paniers officiels en match ... quel bonheur de voir les sourires non dissimulés après de telles réussites !!! Les joueurs plus confirmés ont été de bonnes locomotives. L'émulation est excellente, le coach est fier de ce premier rassemblement et a hâte d'être au prochain !

Mickael

U17M1 : Roquecourbe 7 / ASTRO 38 puis Albi 24 / ASTRO 43

Deux matchs où j'ai pris grand plaisir.

Lors de la première opposition, les joueurs de l'équipe adverse sortaient de leur premier match, et cela s'est senti.

Nous avons su attraper le coche et creuser un écart tel qui nous permis de bloquer le match à 30 pts d'écart dès le deuxième quart temps (nouveau règlement).

Lors de la deuxième opposition, c'est nous qui avions le premier match dans les pattes. La première mi-temps a été compliquée, on a mis du temps à se mettre en route, mais on a réussi à se booster pour rentrer avec une victoire de 20 pts.

Je suis ravie de ce premier match partagé avec eux !!

Gwen

Le billet d'humeur de Cathy

Ce week-end, j'ai eu le plaisir d'accueillir des adversaires et des arbitres contents de venir à l'Astro !

Ça fait chaud au cœur d'entendre :

- un papa d'un jeune adversaire déjà croisé plusieurs fois : " Cathy, quand j'ai su qu'on avait match à l'Astro, je me suis débrouillé pour accompagner les gamins, parce que je sais qu'on y est bien accueilli et les matchs se déroulent toujours dans la convivialité"
- un arbitre : "Cathy, quand j'ai vu que j'étais désigné pour arbitrer ici, j'étais content de savoir que j'allais vous retrouver à la table et puis, je sais qu'ici les arbitres sont respectés"
- un papa que je n'avais jamais vu et qui se lance à la table : "c'est vous Cathy ? On m'a dit que je serais sûrement à la table avec vous et que vous alliez m'expliquer..."
- un nouveau venu au club : "c'est sympa d'avoir un petit café, c'est convivial"

Ces mots m'ont touchée, parce que je fais mon possible depuis des années pour que le club soit un lieu de convivialité, d'échanges et de pratique du basket dans le respect de chacun.

Pourtant, avec un peu de recul, je réalise que cet esprit repose sur les épaules de quelques personnes qui font vivre notre club. Et ça, je crois qu'il ne faut pas que ça dure, je crains qu'à moyen ou long terme, ces ressources s'épuisent...

J'invite donc toutes les bonnes volontés à devenir actrices dans la vie du club, il y a de la place pour tous, quelques soient vos expériences sportives, vos disponibilités ou vos talents !

Chacun de vous, peut s'il le souhaite, apporter quelque chose à l'Astro pour :

- devenir parents responsables d'équipe,
- arbitrer ou tenir la table de marque,
- participer aux différentes commissions ou au CA,
- préparer du café ou les goûters d'après matchs,
- encourager les joueurs (enfants, copains...),
- toutes les autres choses auxquelles nous n'avons pas pensé et pourraient nous aider...

N'hésitez pas à proposer votre aide et vos idées : elles seront les bienvenues !

Cathy

Le buzz sur Facebook !

Bonjour,

Tout d'abord je tiens à me présenter, je m'appelle Alain, j'ai 40 ans, je suis papa d'un petit basketteur en U9 et suis fan de basket depuis mon plus jeune âge.

Dans la vie de tous les jours je conduis des trains mais je suis ici car j'ai repris depuis peu la gestion de la page Facebook du club.

Régulièrement je viendrais dans l'Astrobulle faire un petit retour sur l'activité du club sur ce réseau social. Je vais donc commencer par un petit état des lieux : nous sommes 258 à ce jour à aimer la page de l'Astro avec une progression de plus de 20% depuis le début de l'été.

C'est une belle progression mais je suis sûr que ce chiffre peut exploser durant la saison et pour cela j'aurais besoin de vous tous, car oui dans réseau social il y a le mot social

et donc j'attends que la grande famille de l'Astro s'approprie elle aussi cette page et la fasse vivre comme j'ai essayé de le faire depuis la fête du club fin juin.

Durant l'été j'ai posté un petit album sur la saison passée avec les photos que notre président m'a fourni mais il ne pourra pas (et moi non plus) être présent à toutes les rencontres donc je vous propose de poster, ou de me soumettre, vous aussi des photos de vous mêmes, d'amis ou enfants licenciés à l'Astro que ce soit en match, à l'entraînement ou à toute autre manifestation à laquelle participe le club.

De même si vous avez des idées ou des envies de voir figurer certains points (parfois repris dans l'Astrobulle) sur la page n'hésitez pas à le proposer.

A très bientôt sur le Facebook de l'Astro

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

Alain

L'album-photos de l'ASTRO

Les U9 lors du plateau de dimanche





Les SF3 vendredi à Bessières



Les U11F samedi matin à Arnauné



Les U11M2 samedi matin à Arnauné



Les U13M2 samedi à Pibrac



Les U15M1 samedi à Lautrec



Le programme pour ce week-end

Date	Equipe	Niveau / Poule	Heure match	Domicile	Visiteurs	Gymnase	Adresse
Ven 09/10	SF3	D3 / C	20h30	ASTRO 3	Caraman	Soncourt	46, che Cassaing 31500 TLSE
	SG2	D3 / B	20h30	Mirail 2	ASTRO 2	Alban Minville	Allée de Bellefontaine à TLSE
Sam 10/11	U11M1	Poule A	14h30	Saint-Lys	ASTRO 1	Cosec	à SAINT-LYS
	U11M2	Poule I	9h30	ASTRO 2	Blagnac 2	Arnauné	103, av Frédéric Estèbe 31200 TLSE
	U11F1	Poule A	11h00	ASTRO 1	Vacquièrs		
	U11F2	Poule F	11h15	Blagnac	ASTRO 2	Clg Mermoz	à BLAGNAC
	U13M1	Plateau K	13h30	Saint-Orens	Verfeil		à ST-ORENS
			15h00	Verfeil	ASTRO 1		
			16h30	Saint-Orens	ASTRO 1		
	U13M2	Brassage 3	17h30	ASTRO 2	Launaguet 2	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
	U13F1	Plateau B	13h00	Fleurance	TMABC	près des stades de foot et de rugby	av P. de Coubertin à FLEURANCE
			14h30	TMABC	Auch		
			16h00	Fleurance	Auch		
	U13F2	Brassage 3	13h00	ASTRO 2	Pibrac	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15M1	Match unique	13h00	Montech	ASTRO 1		à MONTECH
	U15M2	Brassage 3	16h15	ASTRO 2	Fonsegrives	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U15F1	Plateau A	13h00	TMABC	Saverdun	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE
			14h30	Saverdun	Gaillac		
			16h00	TMABC	Gaillac		
	U15F2	Brassage 3	14h30	ASTRO 2	Cazères	Clg Lautrec	46, impasse Barthe 31200 TLSE
	U17M1	Plateau C	14h00	Labarthe	Muret	Halle des sports	à LABARTHE
			15h15	ASTRO 1	Muret		
16h30			Labarthe	ASTRO 1			
U17M2	Brassage 3	18h00	Mazères	Tournefeuille	Complexe sportif du couloumiers	à MAZERES	
		18h45	Tournefeuille	ASTRO 2			
		19h30	Mazères	ASTRO 2			
U20F	Division 1	18h00	Elusa	TMABC		av des fleurs à EAUZE	
Dim 11/10	SF2	D1	15h30	Labarthe	TMABC 2	Halle des sp	à LABARTHE
	SG1	D2 / A	15h30	ASTRO 1	Colomiers 4	Lycée Lautrec	26, impasse Barthe 31200 TLSE

Le programme à domicile en détails

Vendredi 09/10

- à Soncourt à 20h30 : Match des SF3.

Samedi 10/10

- A Arnauné à partir de 9h30 : Match des U11M2 suivi de celui des U11F1.
- Au lycée Lautrec de 11h à 12h30 : Entraînement habituel des U9.
- Au lycée Lautrec à partir de 13h : Triangulaire des U15F1 suivi du match des U13M2.
- Au collège Lautrec De 11h à 12h30 : Entraînement habituel des U7.
- Au collège Lautrec à partir de 13h : Match des U13F2 suivi des U15F2 puis des U15M2.

Dimanche 11/10

- Au lycée Lautrec à 15h30 : Match des SG1.

Assister au prochain match de LFB du TMB

A cette occasion, tous nos joueurs de l'école de basket (U7-U9-U11) sont invités à participer aux diverses animations qui entoureront la rencontre.

INVITATION MATCH LFB

Places offertes pour 1 licencié + 2 personnes



La Rentrée des Ecoles de Basket TMB-Astro

Lors du Match TMB-Hainaut
Samedi 17 Octobre - 20h

Petit Palais des Sports de Toulouse (Compans-Caffarelli)

Présentation des enfants sur le terrain à la mi-temps

Photo avec les enfants & l'Equipe Pro à la fin du match

Important : ce document est à présenter à l'entrée le soir du match.

Secrétariat du TMB : contact@tmb-basket.com

[Prochain numéro de l'Astrobulle le mercredi 14/10/2015](#)